

# 令和2年度7月こんだてひょう



菫山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	水	ロールパン		脱脂粉乳			砂糖 小麦粉	ショートニング	613kcal 23.8g 32%	
		スラッピージョーサンドのぐ	豚肉 大豆		にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	砂糖 でん粉	油			
		ポテトサラダ	ハム	ヨーグルト	人参 胡瓜	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ (卵なし)			
		キャベツスープ	鶏肉		キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが					
		レモンゼリー			レモン果汁	砂糖				
2	木	むぎごはん					米 麦		664kcal 29.1g 26%	
		さけのしおやき	鮭							
		ひじきとだいずのいために	油揚げ 大豆	ひじき	人参 干し椎茸 枝豆 つきこんにゃく	砂糖	ごま油			
		とんじゃがみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃが芋				
		とろけるとうにゅうプリン	豆乳			砂糖				
3	金	えだまめごはん	油揚げ		枝豆		米 もち米		606kcal 23.6g 33%	
		とりにくのからあげ	鶏肉		しょうが にんにく	でん粉	油			
		わかめときゅうりのレモンあえ		わかめ	胡瓜 キャベツ 人参 レモン	砂糖				
		たまねぎとえのきのみそしる	豆腐 みそ		玉ねぎ えのき 小松菜					
6	月	ソフトめん					小麦粉		562kcal 19.4g 23%	
		つけナポリタン	ウインナー		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト ピーマン マッシュルーム	小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター			
		ポテトとやさいのサラダ			胡瓜 キャベツ	じゃが芋 砂糖				
		ゆでとうもろこし			とうもろこし					
7	火	ちらしずし	卵 油揚げ		人参 竹の子 干し椎茸 絹さや	米 麦 砂糖		602kcal 19.0g 26%	七夕献立	
		ほしのコロッケ	鶏肉 豚肉			じゃが芋 パン粉 小麦粉	油			
		やさいのごまあえ			もやし キャベツ 胡瓜	砂糖	ごま			
		あまのがわそうめんじる	かまぼこ 鶏肉		玉ねぎ 人参 えのき 小松菜	そうめん				
		たなばたゼリー			レモン・ブルーベリー・みかん果汁 寒天	水あめ 砂糖				
8	水	おちゃあげパン		脱脂粉乳	抹茶	小麦粉 砂糖	ショートニング 油	629kcal 22.9g 32%		
		チリコンカン	豚肉 大豆 ひよこ豆 ミックスビーンズ		玉ねぎ にんにく 人参 黄パプリカ マッシュルーム		油			
		アスパラサラダ			アスパラガス キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖				
		アシドミルク		アシドミルク		砂糖				
9	木	むぎごはん					米 麦	613kcal 21.8g 31%		
		トマーポー	豚肉 豆腐 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト ねぎ	砂糖 でん粉	油			
		コーンシューマイ	たら	コーン	玉ねぎ	強力粉				
		もやしのナムル			もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま ごま油			
		あおりんごゼリー			りんご果汁(加熱済)	砂糖				
10	金	むぎごはん					米 麦	581kcal 23.8g 25%		
		しおさば	鯖							
		ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 キャベツ 人参 しらたき	砂糖	ごま油			
		じゃがいもとわかめのみそしる	みそ	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ	じゃが芋				
		れいとうもも			桃(加熱済)	砂糖				
13	月	むぎごはん					米 麦	596kcal 25.6g 21%		
		ぶたにくのしょうがやき	豚肉		しょうが 玉ねぎ ピーマン	でん粉	油			
		やさいのばいにくあえ	かつお節		小松菜 もやし 人参 梅干し	砂糖				
		キャベツとじゃがいものみそしる	みそ 豆腐 油揚げ		キャベツ ねぎ	じゃが芋				
		パイゼリー			パイナップル	砂糖				
14	火	チキンライス	鶏肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム	米	油	624kcal 22.2g 31%		
		だいずコロッケ	大豆		玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	油			
		ツナサラダ	ツナ		胡瓜 キャベツ コーン	砂糖				
		ポテトスープ	ベーコン		人参 玉ねぎ チンゲン菜	じゃが芋				
		てつぶんヨーグルト		ヨーグルト	ブルーベリー	砂糖				



15	水	ナン				小麦粉 砂糖	ショートニング	621kcal 26.2g 35%	ふるさと 給食の日
		ドライカレー	豚肉 大豆	チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム	砂糖	油 カレールウ		
		フライドポテトサラダ			キャベツ 人参 胡瓜	じゃが芋 砂糖	油		
		ミニトマト			ミニトマト(伊豆の国市産)				
16	木	わかめごはん		わかめ		米 麦		607kcal 22.4g 34%	
		とりにくのやくみソースがけ	鶏肉		にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	油		
		3しょくピーマンのごまあえ			ピーマン 赤・黄パプリカ もやし		ごま ごま油		
		キャベツととうふのみそしる	油あげ みそ 豆腐		キャベツ 小松菜				
17	金	むぎごはん				米 麦		574kcal 24.9g 26%	
		さけのさいきょうやき	さけ みそ			砂糖			
		キャベツのごますあえ			キャベツ もやし 小松菜	砂糖	ごま		
		かきたまじる	豆腐 卵		玉ねぎ えのき チンゲン菜	でん粉			
		オレンジゼリー			オレンジ果汁	砂糖			
20	月	むぎごはん				米 麦		629kcal 18.9g 26%	
		なつやさいかレー	豚肉		にんにく しょうが セロリ 人参 玉ねぎ なす 隠元 南瓜 トマト	じゃが芋	油 カレールウ		
		みかんサラダ			キャベツ 胡瓜 みかん缶	砂糖			
		ふくじんづけ			大根 胡瓜 なす れんこん	砂糖			
		とうにゅうアイス	豆乳			砂糖 水あめ			
21	火	むぎごはん				精白米 麦		565kcal 21.2g 24%	幼稚園なし
		こうやどうふいりすぶた	高野豆腐 豚肉		しょうが 黄パプリカ ピーマン 玉ねぎ 人参 竹の子 椎茸 にんにく	でん粉 砂糖	油		
		とさづけ	かつお節		キャベツ 胡瓜 しょうが		ごま		
		トマトとたまごのスープ	卵		玉ねぎ トマト 小松菜	でん粉			
		れいとうパイ			パイナップル(加熱済)	砂糖			
22	水	フィッシュバーガー まるパン/タルタルソース		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング タルタルソース (卵なし)	636kcal 25.1g 39%	幼稚園なし
		たちうおのフライ	太刀魚			パン粉 小麦粉			
		コールスローサラダ			キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	油		
		ミネストローネ	鶏肉		セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶	シェルマカロニ			
23	木	海の日							
24	金	スポーツの日							
27	月	むぎごはん (うめぼし)			梅	米 麦		595kcal 23.1g 28%	幼稚園なし
		しろみざかなのやさいあんかけ	しいら		玉ねぎ 人参 ピーマン	でん粉 砂糖	油		
		はるさめサラダ	ハム 卵		胡瓜 人参	春雨 砂糖	ごま油		
		とうがのみそしる	油あげ 豆腐 みそ		冬瓜 えのき 葉ねぎ				
28	火	むぎごはん				精白米 麦		574kcal 21.9g 22%	幼稚園なし
		ぶたキムチ	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 人参 ニラ 白菜キムチ	砂糖	ごま油 油 ごま		
		わかめサラダ	わかめ		胡瓜 キャベツ				
		はるさめスープ	ベーコン		人参 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜 春雨		油		
		アセロラゼリー			アセロラ果汁 セラチン	砂糖			
29	水	ピザトースト	ベーコン 大豆	脱脂粉乳 チーズ	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム ピーマン	小麦粉 砂糖	油 バター ショートニング	637kcal 24.7g 35%	幼稚園なし
		ビーンズサラダ	ミックスビーンズ ツナ		キャベツ 人参 胡瓜 枝豆	砂糖	ごま油		
		マカロニスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	マカロニ			
		ぶどうゼリー			ぶどう	砂糖			
30	木	むぎごはん				米 麦		565kcal 21.5g 27%	幼稚園なし
		ししゃものなんばんづけ	ししゃも		しょうが 葉ねぎ	でん粉 砂糖	油		
		つぼづけあえ			胡瓜 キャベツ 沢庵		ごま		
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜				
		れいとうみかん			みかん				
31	金	ゆかりごはん			ゆかり	米 麦		663kcal 19.3g 30%	幼稚園なし
		かぼちゃひきにくフライ	豚肉		かぼちゃ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油		
		きりぼしだいこんサラダ	ツナ		切干大根 小松菜 人参	砂糖	ごま ごま油		
		キャベツのみそしる	油あげ 豆腐 みそ		キャベツ ねぎ				
		アップルコンポート			りんご	砂糖			

\* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)