

平成30年
7月分

学校給食献立表

(平成30年 7月 2日～ 7月 18日 12回)

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会



月	火	水	木	金
2 エネルギーkcal 639 たんぱく質g 29.1 ししつg 18.6 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ ぶたにくとやさいの にももの さばのしおやき ぶたにく 25 ♥ しお 1きれ ♥ じゃがいも 30 ◆ たまねぎ 30 ◆ しいたけ 5 ◆ ごぼう 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ いとこんやく 30 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆	3 599 27.3 25.4 ごめことうにゅうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ こめこマカロニスープ いわしのトマトソース ぶたにく 10 ♥ いわし 1きれ ♥ こめこマカロニ 4 ◆ トマト 8 ◆ たまねぎ 15 ◆ ソテーたまねぎ 2 ◆ ほうれんそう 10 ◆ セロリー 0.4 ◆ ソテーたまねぎ 10 ◆ にんにく 0.04 ◆ にんじん 5 ◆ でんぶん 3 ◆ セロリー 2 ◆ あぶら ◆ プイヨン 12 ◆ しお ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ きりぼしだいこん ◆ サラダ ◆ キャベツ 20 ◆ きりぼしだいこん 3 ◆ にんじん 3 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ わふうクリーム ◆ ドレッシング ◆ クラス1ぼん ◆	4 655 27.7 20.4 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ カレーどうふ しゅうまい どうふ 120 ♥ しゅうまい 2こ ♥ ぶたミンチ 20 ♥ たけのこ 10 ◆ にんじん 5 ◆ にら 3 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.1 ◆ にんにく 0.05 ◆ こめこカレー 4.5 ◆ しょうゆ ◆ けずりぶし ◆ さとう ◆ カレー ◆ とりがらすープ ◆ でんぶん ◆ ちゅうかサラダ ◆ きゅうり 25 ◆ もやし 10 ◆ にんじん 3 ◆ ちゅうかドレッシング ◆ クラス1ぼん ◆	5 584 22.0 15.8 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ なすのみそしる てりやきハンバーグ たまねぎ 15 ◆ ハンバーグ 1こ ♥ なす 10 ◆ しょうゆ ◆ にんじん 10 ◆ さとう ◆ ぶなしめじ 5 ◆ でんぶん ◆ あおねぎ 5 ◆ あかみそ 10 ◆ しろみそ 3 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ こまつなのびたし ◆ ひらてん 10 ◆ こまつな 35 ◆ けずりぶし 0.3 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆	6 619 26.7 20.4 ベビーパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ ひやしちゅうか ぶたキムチ ちゅうかめん 80 ◆ ぶたにく 35 ♥ やきぶた 20 ♥ はくさいキムチ 15 ◆ もやし 20 ◆ たまねぎ 10 ◆ きゅうり 15 ◆ しょうゆ ◆ ホールコーン 10 ◆ さとう ◆ にんじん 5 ◆ れいめんたれ 1ふくら ◆ たなばたゼリー ◆ (ひゅうがなつ) 1こ ◆
9 581 23.3 15.7 わかめごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ こめ 75 ◆ たきこみわかめ 2 ◆ はものからあげ ◆ ぼいにくソース ◆ とうふのすましじる ◆ はも 1きれ ♥ こめこ ◆ しお ◆ あぶら ◆ ぼいにく 2 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ でんぶん ◆ しろなのあえもの ◆ おおさかしらな 30 ◆ こまつな 10 ◆ にんじん 3 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆	10 593 27.8 21.0 オリーブパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ ミネストローネ ささみのバジルソース ショルダーベーコン 10 ♥ とりささみ 1ぼん ♥ しろういげん(ゆで) 10 ◆ しお ◆ スパゲティ 8 ◆ レモンかじゅう 1 ◆ キャベツ 10 ◆ かんそうバジル 0.04 ◆ たまねぎ 10 ◆ しょうゆ ◆ トマト 8 ◆ さとう ◆ にんじん 5 ◆ オリーブあぶら ◆ セロリー 2 ◆ でんぶん ◆ にんにく 0.02 ◆ プイヨン 12 ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ さとう ◆ ポテトサラダ ◆ じゃがいも 35 ◆ ホールコーン 5 ◆ にんじん 5 ◆ しお ◆ マヨネーズ ◆ クラス1ぼん ◆	11 589 23.7 14.4 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ じゃがいものそばろに あじのいちやほし ぎゅうミンチ 20 ◆ あじ 1まい ♥ じゃがいも 60 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 10 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ すのもの ◆ ほしわかめ 0.3 ♥ きゅうり 30 ◆ す ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ しお ◆	12 692 22.4 23.9 ぎゅうにゅう ♥ ピピンバ ◆ ちゅうかスープ ◆ ごはん ◆ たまねぎ 15 ◆ ぎゅうにく 30 ♥ にんじん 10 ◆ もやし 20 ◆ えのきたけ 5 ◆ チンゲンサイ 20 ◆ たけのこ 5 ◆ はくさいキムチ 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ にんじん 10 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ にんにく 0.1 ◆ とりがら ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ いちみつどうらし ◆ はるまき ◆ あぶら ◆	13 586 25.3 22.7 ぎゅうにゅう ♥ セルフドッグ ◆ なつやさいのスープに ◆ きりめいりコッパパン ◆ とりにく 20 ♥ ウインナー 1ぼん ◆ じゃがいも 50 ◆ トマトケチャップ ◆ たまねぎ 30 ◆ トマトピューレ ◆ スズキーニ 10 ◆ ウスターソース ◆ なす 5 ◆ さとう ◆ トマト 5 ◆ でんぶん ◆ あかピーマン 5 ◆ しお ◆ にんにく 0.02 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ キャベツのソテー ◆ キャベツ 20 ◆ たまねぎ 5 ◆ にんじん 3 ◆ ウスターソース ◆ しお ◆
16 うみのひ 	17 618 27.0 23.7 バターロール ◆ ぎゅうにゅう ♥ わふうスパゲティ ◆ とりにくの ◆ ベーコン 15 ♥ バーベキューソース ◆ スパゲティ 40 ◆ とりにく 1こ ♥ たまねぎ 20 ◆ あおねぎ 1 ◆ こまつな 15 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんじん 10 ◆ にんにく 0.02 ◆ しめじ 10 ◆ しお ◆ にんにく 0.1 ◆ りんごピューレ 3 ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ さとう ◆ キャベツのサラダ ◆ キャベツ 30 ◆ きゅうり 10 ◆ あかピーマン 1 ◆ しそしょうゆ ◆ ドレッシング ◆ クラス1ぼん ◆	18 677 20.1 18.3 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ こめこの ◆ ツナのレモンあえ ◆ なつやさいカレーライス ◆ ツナ 10 ♥ ごはん ◆ きゅうり 25 ◆ ぶたにく 20 ♥ にんじん 3 ◆ じゃがいも 15 ◆ レモンかじゅう 1 ◆ たまねぎ 30 ◆ かぼちゃ 20 ◆ にんじん 10 ◆ なす 10 ◆ ビーマン 5 ◆ トマト 5 ◆ りんごピューレ 5 ◆ ブルンピューレ 1 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.1 ◆ こめこカレー 15 ◆ とりがら ◆ とんこつ ◆ しょうゆ ◆ ウスターソース ◆ とんかつソース ◆ トマトケチャップ ◆ れいとうみかん ◆ 1こ ◆		

たなばたゼリーがつきます！

7月6日は七夕こんだてです！

七夕こんだて

7月7日は七夕です。この日は彦星と織姫が1年に1度天の川で会える日とされています。また、短冊に願いごとを書くとその願いが叶うといわれています。昔の中国で、織姫のように機織りが上手になれますようにとお祈りする風習が生まれ、やがて芸事や書道の上達、そして今では様々な願い事をする風習が広まりました。みなさんはどんな願いごとを書きましたか？

♥・・・あか
にゅう・たまご・さかな・にく・だいず・かいそう (たんぱく質・ミネラル)

◆・・・きいろ
こくるい・いも・さとう・あぶら・しゅじつ (ししつ・たんすいかぶつ)

♣・・・みどり
やさい・きのこ・くだもの (ビタミン・ミネラル)

体をつくる

熱や力のもとになる

味の調子をととのえる

献立表中の♥♣♣マークは、三色栄養 (食べ物の3つのはたらき) をあらわしています。

食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が微量混入してしまう可能性 (コンタミネーション) があります。

魚を食べる時には骨に気をつけて食べましょう！

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	※ 25.0%~30.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0
7月平均栄養量	619	25.2	20.0 (29.1%)	291	2.8	313	0.39	0.50	25	3.5

※摂取エネルギー全体の25.0%~30.0%

● 献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

● 材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。