

こんだてひょう 7がつ

2020年7月
妙高市立新井北小学校

日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー たんぱく質 塩分
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
1	水	ナン キーマカレー ぎゅうにゅう イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいす	ナン カレールウ じゃがいも さとう オリーブあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン あかピーマン	615 25.7 3.0
2	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ じゃがいものきんぴら かぼちゃとんじる	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ ぶたにく とうふ みそ のり	ごはん こむぎこ あぶら ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにやく いんげん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	614 21.9 1.9
3	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのごまだれかけ きりぼしだいこんのエスニックいため なすとオクラのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうふ だいす みそ	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん もやし にら にんじん にんにく なす たまねぎ おくら	634 25.2 2.0
6	月	【へらしお君の日】 ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ごまポテト トマトとたまごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく えのきたけ トマト コーン ほうれんそう ねぎ	619 23.9 1.8
7	火	【七夕献立】 ゆでちゅうかめん ごもくうまにラーメンスープ ぎゅうにゅう ささかまほこのおこのみやき あまのかわサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとうすらたまご ささかまほこ いか こなチーズ かつおぶし	ゆでちゅうかめん あぶら かたくりこ マヨネーズ はるさめ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ もやし キャベツ	648 31.9 3.4
8	水	【和食の日 和歌山県】 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこうやどうふのあげに みかんサラダ わかめのすましじる あおうめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ かまほこ わかめ とうふ だいす	ごはん かたくりこ さとう あぶら ごま オリーブあぶら ゼリー	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ さやえんどう みかん	696 27.3 2.2
9	木	ココアあげパン ぎゅうにゅう オムレツのラタトゥユソースかけ アーモンドサラダ なつやさいのさっぱりスープ	ぎゅうにゅう たまご ワインナー あおだいす	こめこパン ココア さとう あぶら アーモンド じゃがいも	にんにく なす たまねぎ トマト スッキーニ もやし ブロッコリー キャベツ にんじん おくら	652 25.4 2.6
10	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそチーズやき ゴーヤチャンブル もすくのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ あつあげ たまご もすく とうふ のり みそ だいす ハム	ごはん マヨネーズ あぶら じゃがいも	にんじん ゴーヤ もやし えのきたけ ねぎ	631 29.8 2
13	月	ごはん ぎゅうにゅう いかのなんばんづけ コーンおひたし みそけんちんじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ だいす	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ たけのこ ピーマン もやし ほうれんそう コーン だいこん ねぎ つきこんにやく	622 27.0 2.1
14	火	ソフトめん なすとトマトのミートソース のむヨーグルト かいそうサラダ	のむヨーグルト ぶたにく だいす わかめ	ソフトめん ハヤシルウ ごま あぶら	にんじん たまねぎ なす トマト しょうが にんにく もやし きゅうり	654 24.1 2.3
15	水	ごはん ぎゅうにゅう だいすとひじきのチーズやき ごますあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ひじき だいす ぶたにく チーズ とうふ たまご みそ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり もやし ごまつな	649 26.9 2.2
16	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのうまトマソースかけ キャベツとぎゅうりのちゅうかあえ アーサーじる	ぎゅうにゅう さば とうふ なると のり	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	にんにく トマト たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ほうれんそう ねぎ	619 23.8 2.0
17	金	【ミョーコーさん給食】 むぎごはん みょうこうなつやさいカレー ぎゅうにゅう えだまめとくきわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ヨーグルト	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	たまねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ えだまめ もやし きゅうり あかピーマン	714 23.7 2.8
20	月	むぎごはん セルフアーモンドそばろごはん ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	ごはん おおむぎ アーモンド ワンタン	しょうが にんじん もやし さやいんげん とうもろこし メンマ ほししいたけ にら	645 24.2 1.9
21	火	ごはん ぎゅうにゅう めぎすのこめこあげ しらたきのツルツルいため なつものっべいじる	ぎゅうにゅう めぎす ベーコン ちくわ あつあげ さつまあげ	ごはん じゃがいも こめこ さとう あぶら かたくりこ	しらたき もやし にんじん こなつな コーン ごぼう なす ほししいたけ さやいんげん	600 24.5 2.1
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ポークシューマイ のりナッツあえ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく のり だいす あつあげ みそ	ごはん アーモンド じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ほうれんそう もやし にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にら しょうが にんにく	636 23.8 2.0
23	木	海の日				
24	金	スポーツの日				
27	月	ごはん ぎゅうにゅう なすのオイスターソースいため あおのりポテト えのきたけのかきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご のり	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	なす たまねぎ しめじ ピーマン あかピーマン にんじん えのきたけ ごまつな ほししいたけ	605 24.0 2.0
28	火	ケチャップライス ドリアふうソース ぎゅうにゅう アーモンドサラダ セレクトシャーベット	ぎゅうにゅう ハム いか あおだいす	ごはん じゃがいも アーモンド いんげんまめ シャーベット あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン しめじ もやし キャベツ きゅうり	705 21.5 2.9
29	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのバターじょうゆやき ひじきのいために スタミナキムチみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ だいす あぶらあげ とうふ とりだんご	ごはん バター あぶら さとう	にんじん つきこんにやく さやいんげん キムチづけ えのきたけ たまねぎ にら	608 29.1 2.3

月平均 エネルギー640kcal たんぱく質：25.5g 脂質：19.9g 塩分相当量：2.3g

【お知らせ】

食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により調理法や献立が急遽変更になる場合があります。



妙高市では平成25年度より「みょうこう減塩生活大作戦」を実施し、減塩による生活習慣病予防に取り組んでいます。そこで給食でも、毎月【へらしお君の日】を設け、子どもたちに減塩の大切さを働きかけます。

