

★ 7月のよていこんだてひょう ★

令和2年

大崎市立宮沢小学校

【給食目標】			あかのなかま ち・にく・ほねになる 	きのなかま ねつやちからのもとになる 	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる 	栄養価 エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
給食のマナーを知ろう							
日	主食	牛乳	献立名				
1水	クロワッサン	○	マカロニミートソース キャベツのごまあえ クラムチャウダー ミニトマト2こ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン あさり	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも ごま バター	にんじん たまねぎ パセリ グリーンピース じゃがいも まめもやし キャベツ たまねぎ しめじ ミニトマト	661 kcal 24.7 g 28.8 g 3.0 g
2木	ごはん	○	さばのみそに ごもくきんぴら しんたまねぎのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごま	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ たまねぎ じゃがいも オレンジ	673 kcal 27.6 g 20.2 g 3.0 g
3金	うどん	○	わかめうどん ハムカツ フレンチサラダ てづくりフルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ ハム わかめ	うどん あぶら さとう こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ たけのこ コーン かいわれだいこん キャベツ むらさきたまねぎ パインかんづめ	570 kcal 23.5 g 24.5 g 3.2 g
6月	ごはん	○	とりのちようせんやき ひじきとだいずのにつけ わかめじる バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごま いたふ	にんじん じゃがいも ごぼう いんげん キャベツ バナナ	750 kcal 30.0 g 25.5 g 3.2 g
7火	△ お弁当の日 △ (引き渡し訓練)						
8水	ミルクパン 「たなばた行事食」	○	ほしのコロッケ パンパンジー たなばたそうめん てづくりたなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なると	パン あぶら さとう そうめん コロッケ ナタデココ	にんじん もやし きゅうり おくら たけのこ しいたけ たけのこ	762 kcal 27.5 g 33.8 g 3.0 g
9木	ささむすびのごはん 「地場産給食の日」：仙台牛	○	*ピフテキのパーベキューソース きりほしだいこんカレーいり にらたまじる メロン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	ごめ あぶら さとう こんにやく でんぷん	にんじん たまねぎ りんご まめもやし いんげん にら ごぼう えのきだけ メロン	853 kcal 26.7 g 39.1 g 2.6 g
10金	ちゅうかめん	○	みそラーメン しそまきむしギョーザ2こ ジャコとまめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ギョーザ だいず のり しらすぼし ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら さとう ごま	にんじん もやし キャベツ じゃがいも きゅうり きくらげ コーン	556 kcal 27.0 g 19.0 g 3.3 g
13月	ごはん	○	さんまのたつたあげ あつあげみそいため もずくスープ オレンジ	ぎゅうにゅう さんま だいず ぶたにく あつあげ たまご もずく	ごめ あぶら さとう でんぷん こんにやく	にんじん たまねぎ ピーマン じゃがいも もやし オレンジ	796 kcal 30.1 g 31.2 g 1.7 g
14火	ごはん	○	いわしのしょうがに ごもくにしため なすのみそしる パインアップル	ぎゅうにゅう いわし とりにく だいず とうふ みそ わかめ	ごめ あぶら さとう こんにやく きざみふ じゃがいも	にんじん たけのこ えだまめ しいたけ なす たまねぎ パインアップル	691 kcal 29.5 g 18.6 g 3.2 g
15水	ソフトコッペパン	○	スチームウィンナー (ケチャップ) コーンポテト みそワントンスープ バナナ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく みそ	パン あぶら さとう じゃがいも バター ワントン	にんじん たまねぎ パセリ コーン にら もやし きくらげ バナナ	758 kcal 26.9 g 26.5 g 3.3 g
16木	ごはん	○	さけのフライ (ソース) あさりとはるさめのにびたし はなふのすましじる ミニトマト2こ	ぎゅうにゅう さけ あさり あぶらあげ とうふ	ごめ あぶら さとう はるさめ はなふ	にんじん こまつな キャベツ しいたけ かいわれだいこん たけのこ ミニトマト	689 kcal 31.7 g 18.9 g 2.4 g
17金	うどん	○	カレーうどん ささかまのてっかに りっちゃんサラダ てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ささかまぼこ ハム こんぶ	うどん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ なす ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン りんごかんづめ	528 kcal 23.3 g 17.8 g 2.9 g
20月	ごはん	○	ちゅうかはるまき とりとカシューナッツのいためもの モロヘイヤのスープ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく たまご しらすぼし	ごめ あぶら さとう でんぷん はるまき カシューナッツ	にんじん パプリカ たまねぎ ピーマン モロヘイヤ もやし しいたけ バナナ	769 kcal 25.7 g 26.1 g 1.8 g
21火	ごはん 「地場産給食の日」：仙台牛	○	チーズオムレツ ちゅうかサラダ *和牛となつやさいのカレー オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご チーズ わかめ	ごめ あぶら さとう じゃがいも ごま バター	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす しめじ オレンジ	851 kcal 31.0 g 32.1 g 3.2 g
22水	バターロールパン	○	タンダーチキン パンサンスー わかめスープ メロン	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト たまご わかめ	パン あぶら さとう はるさめ ごま	にんじん もやし きゅうり たまねぎ かいわれだいこん コーン メロン	712 kcal 31.8 g 25.6 g 3.2 g
27月	ごはん	○	えだまめシューマイ2こ もやしのナムル マーボーどうふ オレンジ	ぎゅうにゅう シューマイ とうふ ぶたにく みそ	ごめ あぶら さとう でんぷん ごま	にんじん こまつな キャベツ まめもやし ねぎ じゃがいも しいたけ オレンジ	696 kcal 26.2 g 20.3 g 2.2 g
28火	ごはん	○	あじのおこうじやき にくじゃが あぶらふのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく わかめ とうふ みそ わかめ	ごめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく あぶらふ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ なす バナナ	700 kcal 29.9 g 15.4 g 3.3 g
29水	こくとうコッペパン	○	カレークノーデルフライ マカロニサラダ コンソメやさいスープ ミニトマト2こ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン だいず	パン あぶら さとう マカロニ コロッケ じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり しめじ むらさきたまねぎ コーン キャベツ パセリ たまねぎ ミニトマト	831 kcal 24.9 g 24.7 g 3.3 g
30木	ゆきむすびのごはん 「特別栽培米炊飯の日」	○	いなだのたつたあげ マーボーなす しんじゃがのみそしる こだますいか	ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく とうふ みそ	ごめ あぶら さとう でんぷん まめふ じゃがいも	にんじん なす たまねぎ ピーマン キャベツ じゃがいも こだますいか	745 kcal 28.8 g 25.1 g 2.9 g
31金	ちゅうかめん	○	ひやしちゅうか やさいギョーザ2こ スチームコーン プッチンプリン	ぎゅうにゅう たまご ハム ギョーザ	ちゅうかめん あぶら さとう プリン ごま	にんじん きゅうり もやし とうもろこし	745 kcal 28.8 g 25.1 g 2.9 g

*給食食材等の都合により、一部メニューを変更することがあります。