

令和2年 7月 よていこんだてひょう



山武市成東学校給食センター

山武市山武学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ちから・ねつに なるもの	1食分 - (kcal)	たんぱく しつ (g)	しつ (g)	えんぶん (g)
1	水	ミルクロールパン ほきようふうやき ベーコンポテト ラタトゥイユ	○	牛乳 ほき ベーコン ウイナー たまご	たまねぎ さやいんげん なす かぼちゃ にんじん ピーマン ズッキーニ にんにく トマト パセリ	パン ジャがいも あぶら オリーブオイル さとう マヨネーズ パンこ	646	26.6	24.0	2.7
2	木	ごはん いかカツフライ コーンサラダ さわにわん チーズ	○	牛乳 いか ぶたにく チーズ	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう たけのこ えのきだけ コーン ながねぎ しいたけ	こめ あぶら こめこ こむぎこ パンこ ドレッシング	666	26.3	22.1	2.2
3	金	セルフちゅうかどん ぼうぎょうざ はるさめサラダ マンゴープリン	○	牛乳 ぶたにく かまぼこ いか とりにく たまご だいす	きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ もやし こまつな にんじん しそ しょうが きくらげ マンゴ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ドレッシング プリン	686	25.7	18.6	2.5
6	月	ごはん ハムチーズフライ ちくぜんに わかめサラダ (ドレッシング)	○	牛乳 とりにく ちくわ ハム チーズ わかめ	にんじん ごぼう しめじ きゅうり さやいんげん こんにゃく えだまめ キャベツ たけのこ	こめ あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ ドレッシング さとう こめこ	673	25.6	21.2	2.4
7	火	むぎごはん 《たなばたこんだて》 ほしがたハンバーグ ベーコンとやさいのいためもの たなばたスープ ももゼリー	○	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン ウイナー だいす	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう エリンギ もも キャベツ トマト パセリ	こめ むぎ あぶら さとう マカロニ こめこ ゼリー	658	23.5	19.2	2.0
8	水	こくとうパン にくだんご スパゲッティナポリタン ベーコンスープ	○	牛乳 とりにく ハム ぶたにく ベーコン だいす	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン キャベツ コーン アスパラ かぼちゃ トマト	パン スパゲッティ あぶら バター さとう こくとう	653	27.9	21.1	2.9
9	木	ごはん さけのしおやき こもくきんぴら かきたまじる ヨーグルトふうみクレープ	○	牛乳 さけ とりにく さつまあげ とうふ たまご とうにゅう	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん えのきだけ たまねぎ ほうれんそう	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん クレープ	690	28.9	22.2	2.6
10	金	わかめごはん チキンチーズフライ ツナとやさいのいためもの フルーツポンチ	○	牛乳 とりにく チーズ ツナ わかめ だいす	にんじん キャベツ しめじ コーン チンゲンサイ パイン みかん もも りんご	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ ゼリー	682	22.9	17.8	1.8
13	月	ごはん ポークメンチカツ (ソース) きりほしに かぼちゃだんごじる	○	牛乳 ぶたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ だいす	にんじん ほうれんそう しめじ ごぼう さやいんげん だいこん ながねぎ きりほしだいこん かぼちゃ しいたけ	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ いももち	663	23.4	18.9	2.1
14	火	むぎごはん コーンたまごやき いかのオイスターソースいため ワンタンスープ シークウーサータルト	○	牛乳 たまご いか ぶたにく かまぼこ とうにゅう だいす	キャベツ たけのこ にんじん たら もやし チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ コーン しょうが にんにく シークウーサー	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ あぶら タルト	690	24.1	21.3	2.5
15	水	パンズパン 《オリパラメニュー☆アメリカ》 フィッシュフライ ポークビーンズ やさいサラダ (ドレッシング) ぶどうゼリー	○	牛乳 たら ぶたにく だいす こなチーズ	きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ トマト にんにく ぶどう	パン あぶら ジャがいも こむぎこ パンこ ドレッシング さとう なまクリーム ゼリー	655	26.1	21.5	2.5
16	木	ごはん ぶたにくのスタミナやき チャプチェ わかめスープ れいとうパインコンポート	○	牛乳 ぶたにく なるこ とうふ わかめ	にんじん ピーマン たけのこ キャベツ ながねぎ チンゲンサイ えのきだけ パイン にんにく	こめ さとう ごま はるさめ ごまあぶら	658	26.1	21.4	2.7
17	金	なつやさいかレーライス チキンナゲット ツナとやさいのいためもの	○	牛乳 ぶたにく ツナ とりにく だいす	にんじん なす さやいんげん たまねぎ トマト ピーマン かぼちゃ コーン キャベツ エリンギ にんにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ	697	24.9	22.7	2.3
20	月	ごはん やきギョウザ チンジャオロースー たまごスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく たまご ベーコン だいす	ピーマン にんじん たまねぎ たら アスパラ たけのこ キャベツ にんにく しょうが	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら	648	27.2	21.4	2.3
21	火	むぎごはん はんぺんチーズフライ ひじきののもの なめこのみそじる みずまんじゅう	○	牛乳 はんぺん チーズ ぶたにく あぶらあげ ひじき みそ にぼしこ たまご	にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ たまねぎ だいこん こまつな なめこ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ やまいも みずまんじゅう	694	23.6	19.6	2.3
22	水	ジャージャーライス にんじんシュウマイ ほうれんそうシュウマイ ブロッコリーサラダ (ドレッシング)	○	牛乳 ぶたにく だいす たらすりみ みそ	にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ ほうれんそう ブロッコリー コーン たけのこ にんにく しょうが しいたけ	こめ あぶら さとう こむぎこ ドレッシング こめこ	647	25.0	20.0	2.6
27	月	ごはん やさいコロケ ぶたキムチいため あおなじる	○	牛乳 ぶたにく とりにく かまぼこ	にんじん はくさい チンゲンサイ こまつな たら コーン もやし たまねぎ さやいんげん にんにく	こめ あぶら ごまあぶら ジャがいも こむぎこ パンこ はるさめ でんぶん	664	23.0	21.4	2.4
28	火	セルフぶたどん かぼちゃいりかきあげ れいとうみかん	○	牛乳 ぶたにく かまぼこ おきあみ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな かぼちゃ しらたき みかん しょうが みつば	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ でんぶん	676	25.3	20.8	1.8
29	水	ミルクロールパン チーズオムレツ ベーコンとやさいのいためもの ミネストローネ ひとくちりんごゼリー	○	牛乳 たまご とりにく ベーコン ウイナー チーズ	キャベツ たまねぎ エリンギ さやいんげん トマト コーン にんにく りんご	パン ジャがいも あぶら さとう マカロニ ゼリー	646	27.3	24.6	2.8
30	木	ごはん あじフライ (ソース) グリーンスパゲッティ とんじる	○	牛乳 あじ ぶたにく ベーコン あぶらあげ みそ にぼしこ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ごぼう しめじ ながねぎ こまつな ほうれんそう	こめ スパゲッティ あぶら こむぎこ パンこ	692	26.4	22.4	2.1
31	金	ハヤシライス ツナとやさいのいためもの とうにゅうパンナコッタ	○	牛乳 ぶたにく ツナ とうにゅう	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト グリーンピース コーン にんにく レモン	こめ むぎ ジャがいも あぶら こむぎこ こめこ パンナコッタ はちみつ	681	23.7	20.9	1.9

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	669	25.4	21.1	2.3
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
		~32.5	~21.7	未満

しよくざい ほうしやのうけんさけつが 食材の放射能検査結果			
けんさび 検査日	けんたい 検体 さんち (産地)	セシウム134 けんしゆつ (検出下限値)	セシウム137 けんしゆつ (検出下限値)
がつ ひ 6月5日	エリンギ ながのけんながのし (長野県長野市)	けんしゆつ 検出せず (10.0)	けんしゆつ 検出せず (8.6)
がつ ひ 6月5日	しめじ ながのけんいんやまし (長野県飯山市)	けんしゆつ 検出せず (10.7)	けんしゆつ 検出せず (9.3)

**ちさんちしよ
地産地消**

こめ なんごう なるとう ちく
米:南郷・成東地区

なが なるとう はすぬまちく
長ねぎ:成東・蓮沼地区

もやし:大網白里市

なす:九十九里地区

にら:南郷・蓮沼地区

きゅうり:九十九里地区

しょうゆ:成東地区

さんむし ない さんぶ ぐんし ないせん しょうざい つが
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★7月の給食費納入期限は7月31日です。
口座振替の方は預金残高をご確認ください。

★山武市のホームページに、月の献立表と給食の
写真を毎日掲載しています。レシピも
掲載していますので、ご覧ください。