



# こんたてひょう



2020年度  
御船町七滝中央小

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	月	ポークカレー		アスパラサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく チキンハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チャツネ えだまめ キャベツ コーン アスパラガス	677 21.1
2	火	むぎごはん		なすのみそしる さかなのピリッとジャン こまつなのおかか和え	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ かつおぶし ホキ いりこ	たまねぎ にんじん なす こねぎ こまつな キャベツ	611 28.1
3	水	むぎごはん		マーボー豆腐 ごしきあえ ミニかしわもち	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま かしわもち	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ぶたにく たまご	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ もやし キャベツ しょうが	624 24.7
4	木	バターライス		さけのクリームスープ グリーンリーフのサラダ	こめ バター じゃがいも あぶら カシュナッツ さとう	ぎゅうにゅう さけ	たまねぎ しめじ にんじん コーン ほうれんそう レタス だいこん きゅうり りんご	681 21.9
5	金	さくらごはん		すましじる ちくさやき さんしょくナムル	こめ むぎ こんにやく さとう ごま ごまあぶら	ばにく とうふ ぎゅうにゅう かつおぶし かまぼこ ちくさやき ちりめん	にんじん いんげん しめじ しいたけ ねぎ たまねぎ きゅうり もやし	673 26.4
8	月	むぎごはん		しらたまじる やまいもいりとうふハンバーグ たけのこのひこずり	こめ むぎ しらたまもち さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ やまいもいりとうふバーグ	にんじん だいこん ごぼう こまつな しいたけ だしこんぶ たけのこ いんげん	621 21.0
9	火	セルフドッグ (ウインナー)		タンタンふうはるさめスープ せんぎりポテトとツナのサラダ	コッペパン じゃがいも はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく ツナ	チンゲンサイ もやし たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん コーン	682 26.2
10	水	むぎごはん		ちくぜんに ざぜんまめ ごまかつおあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり にく あつあげ ちぎりあげ だいず	たけのこ にんじん れんこん ごぼう いんげん しいたけ しょうが もやし きゅうり キャベツ	687 28.2
11	木	むぎごはん		たまねぎのみそしる かぼちゃひきにくフライ そえやさい	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ いりこ とうふ あぶらあげ かぼちゃひきにくフライ	たまねぎ にんじん キャベツ ゆかり	702 24.4
12	金	チキンライス		やさいスープ ジャーマンポテト みかんゼリー	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも バター	とり にく ぎゅうにゅう ベーコン ミカレ肉 ヨウザン	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン しめじ みずな パセリ	698 22.7
15	月	むぎごはん		にくじゃが はるさめのごますあえ なっとう	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ちぎりあげ ぶたにく なっとう	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり	652 24.6
16	火	むぎごはん		たまねぎのみそしる やきにくふういため	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ いりこ ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ りんご ピーマン キャベツ	659 26.3
17	水	むぎごはん		カレーとうふ こんにやくサラダ ちりめんふりかけ	こめ むぎ あぶら ごま さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チキンハム ちりめん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ レタス きゅうり コーン	633 25.2
18	木	かぼちゃパン		ミートスパゲティー ごぼうとナッツのカミカミサラダ	こめ いりかぼちゃパン スパゲティー さとう あぶら カシュナッツ ピーナッツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか ぶたにく まめペースト	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ ごぼう きゅうり	742 28.9
19	金	たかなごはん		みそだごじる みふねがわとツナのサラダ	こめ むぎ ごま あぶら だんご じゃがいも ねりごま さとう	ぎゅうにゅう とり にく いりこ ツナ	たかな だいこん にんじん ねぎ ごぼう だしこんぶ キャベツ きゅうり みふねがわ	704 24.0
22	月	むぎごはん		チンゲンサイのちゅうかスープ チンジャオロウスウ とうもろこし	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう チキンハム とうふ ぎゅうにく	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ ピーマン たけのこ とうもろこし	682 23.8
23	火	しょくパン		いちごジャム ラビオリスープ タンドリーチキン・シーザーサラダ	しょくパン さとう いちごジャム ラビオリ はちみつ じゃがいも ドレッシング クルトン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン とり にく ヨーグルト	たまねぎ しめじ にんじん パセリ レタス きゅうり コーン	685 28.0
24	水	ちゅうかどん		あじごまフライ もやしのナムル	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく いか えび うずらのたまご ぎゅうにゅう あじごまふらい	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	652 28.4
25	木	エッグサンド (たまごサラダ)		ポークビーンズ ミニトマト	さとう コッペパン じゃがいも	たまご チキンハム ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	きゅうり にんじん たまねぎ しめじ パセリ トマト	665 28.3
26	金	あかまいごはん		のっぺいじる さかなのみそマヨやき たくあんあえ	こめ あかまい じゃがいも ごま こんにやく でんぷん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり にく あつあげ ちくわ さけ	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ だしこんぶ たくあん キャベツ きゅうり	627 25.1
29	月	むぎごはん		あつあげのうまに みふねがわのナムル	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり にく あつあげ ちぎりあげ	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ みふねがわ もやし きゅうり	627 23.4
30	火	こくとうパン		トマトとたまごのスープ げんきがでるレバー すいか	こくとうパン くらざとう じゃがいも でんぷん あぶら カシュナッツ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご レバー とり にく	にんじん トマト たまねぎ ねぎ レタス なら すいか	701 28.6

☆献立は都合により変更する場合があります。19日のふるさとくまさんデーには旬の食材や郷土料理を取り入れています。

毎年6月は「食育月間」  
毎月19日は「食育の日」

「食育基本法」では「食育」を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置づけています。生涯わたって心身共に健康で過ごすために、子どものころからさまざまな「食」の経験をするこ



