



7月予定献立表



令和2年度 岡山市立 横井小学校

日	曜	献立名	主要材料			栄養価		
			主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	1人分	たんぱく質	
1	水	麦ごはん 牛乳 若どりのみそ炒め そうめん汁 七タゼリー	牛乳,若どり,中みそ,昆布,かまぼこ, 豆腐	こんにゃく,ごぼう,さやいんげん しょうが,オクラ,にんじん,たまね ぎ	精白米,麦,サラダ油,上白糖,そうめ ん,七タゼリー	651	21.4	
2	木	夏野菜入りカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	牛乳,スキムミルク,牛肉	トマトケチャップ,にんにく,ビー マン,なす,たまねぎ,かぼちゃ,にん じん,アップルソース,キャベツと うもろこし,きゅうり	カレールウ,サラダ油,精白米,じゃ がいも,上白糖	629	18.5	
3	金	あっさりうどん 牛乳 かきあげ もやしのあえもの	きざみのり,牛乳,大豆,卵,干ひじき, いか	葉ねぎ,ごぼう,たまねぎ,にんじん, かぼちゃ,えだまめ,もやし,こまつ な	うどん,でん粉,小麦粉,油,いりごま, 上白糖	620	22.7	
6	月	ごはん 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー くだもの	牛乳,豚肉,花かつお,厚あげ	しょうが,こんにゃく,にがうり,た まねぎ,もやし,キャベツ,にんにく, にんじん,冷凍パイ	精白米,黒砂糖,サラダ油,ごま油	624	27.3	
7	火	こめこパン 岡山白桃ジャム 牛乳 さけのバルサミソースかけ ミネストローネ	牛乳,さけ,ベーコン	トマトピューレー,たまねぎ,にん じん,セロリー,にんにく,パセリ,ト マト	米粉パン,白桃ジャム,サラダ油,上 白糖,小麦粉,マカロニ,じゃがいも, オリーブオイル	672	31.0	
8	水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの磯あえ くだもの	牛乳,厚あげ,若どり,豚肉,細切昆布	さやいんげん,干しいたけ,たま ねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ, 冷凍みかん	精白米,でん粉,黒砂糖,じゃがいも, サラダ油	634	22.5	
9	木	ごはん こつなごの佃煮 牛乳 赤魚の南蛮漬け 冬瓜のみそ汁	小女子佃煮,牛乳,赤魚,中みそ,油あ げ,赤みそ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,しょ うが,とうがん,しめじ,葉ねぎ	精白米,でん粉,油,上白糖,じゃがい も	641	24.5	
10	金	コーンラーメン 牛乳 ポテトとベーコンのカップ焼き	焼き豚,牛乳,ベーコン,ミックス チーズ	もやし,にんじん,キャベツ,とうも ろこし,きくらげ,こまつな,にんに く,しょうが,たまねぎ,えだまめ	中華めん,ごま油,じゃがいも,パ ター	698	28.0	
13	月	あなごのまぜごはん 牛乳 きゅうりの酢のもの くだもの	あなご,牛乳,わかめ	みつば,根深ねぎ,ごぼう,きゅうり, もやし,冷凍みかん	上白糖,精白米,サラダ油,麦	626	23.1	
14	火	牛肉とごぼうの甘辛サンド 牛乳 とうふスープ	牛肉,牛乳,豆腐	にんじん,たまねぎ,ごぼう,パセリ	上白糖,米粉パン,サラダ油,じゃが いも	625	24.9	
15	水	ごはん 牛乳 酢豚 くらげともやしのあえもの	牛乳,豚肉,うすら卵,生くらげ,莖わ かめ	トマトケチャップ,ピーマン,干し しいたけ,キャベツ,しょうが,たけ のこ,たまねぎ,にんじん,もやし, きゅうり	精白米,上白糖,ごま油,でん粉,油	626	22.5	
16	木	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き かぼちゃのみそ汁 枝豆	牛乳,さわら,豆腐,油あげ,赤みそ, 中みそ	葉ねぎ,たまねぎ,にんじん,かぼ ちゃ,えだまめ	精白米,サラダ油	636	28.4	
17	金	チャーシューめん 牛乳 一口ゼリー	豚肉,焼き豚,牛乳	しょうが,キャベツ,にんにく,根深 ねぎ,きくらげ,たまねぎ,もやし,に んじん	ごま油,中華めん,洋梨ゼリー	614	24.3	
20	月	ハヤシライス 牛乳 ヨーグルト	牛肉,牛乳,ヨーグルト	にんにく,トマトケチャップ,たま ねぎ,トマト,にんじん	サラダ油,じゃがいも,精白米,ハヤ シルウ	666	21.1	
21	火	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ いもけんぴパリッシュ	牛乳,大豆,ミニウインナー,豚肉,い もけんぴパリッシュ	トマトケチャップ,マッシュルー ム,たまねぎ,トマト,にんじん	黒糖パン,黒砂糖,サラダ油,じゃが いも	618	26.7	
22	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 くだもの	牛乳,豚肉,豆腐,赤みそ	干しいたけ,にんじん,たまねぎ たけのこ,チンゲンサイ,にんにく, しょうが,冷凍ピーチ	精白米,ごま油,黒砂糖,でん粉	634	23.7	
						基準値	667	27.5
						平均値	638	24.4

※仕入れの都合で、食材が変更になる場合があります。