



# 令和2年7月分 こんだてよい表1

藤沢小学校

献立名				牛乳	カや熱になる 黄(き)	血や肉をつくる 赤(あか)	体の調子をよくなる 緑(みどり)
日	曜日	主食					
1	水	大豆入りカレーピラフ ホキのハーブ焼き		米 麦 オリーブ油 なたね油 バター パン粉	豚肉 大豆 牛乳 ホキ	玉ねぎ 人参 生マッシュルーム ピーマン にんにく パセリ	
2	木	ツナそぼろごはん		発芽玄米入りごはん なたね油 砂糖 白ごま	ツナ 牛乳	切り干し大根 玉ねぎ 人参 さやいんげん 根生姜	
3	金	ポテトピラフ ヨーグルト		米 麦 なたね油 じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 コーン パセリ	
6	月	ポークハヤシライス		ごはん なたね油 小麦粉 バター	豚肉 生クリーム 牛乳	玉ねぎ 人参 生マッシュルーム にんにく セロリ	
7	火	<b>たなほた献立</b> ちらし寿司 セタ汁		米 砂糖 そうめん	鶏肉 油揚げ のり 牛乳 かまぼこ	人参 干しいたけ かんぴょう 小松菜 万能ねぎ	
8	水	黒糖パン タンドリーチキン ミネストラスープ		黒砂糖パン マカロニ バター	牛乳 鶏肉 ヨーグルト カナディアンベーコン ベーコン	にんにく 人参 キャベツ 玉ねぎ セロリ	
9	木	韓国風そぼろごはん		麦ごはん なたね油 砂糖 ごま油	鶏肉 牛乳	にんにく 糸こんにゃく にら 人参	
10	金	梅ごはん 沢煮椀		米 麦 なたね油 白ごま	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 みそ	梅干し ごぼう 人参 えのきたけ 長ねぎ 小松菜	
13	月	シシジューシー もずく汁		米 麦 なたね油 砂糖	昆布 豚肉 牛乳 もずく かまぼこ	人参 干しいたけ 根生姜 えのきたけ 玉ねぎ みつば	
14	火	マープル食パン 鶏肉のガーリック揚げ レタス入り野菜スープ		マープル食パン でん粉 米粉 なたね油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 カナディアンベーコン ベーコン	レタス 玉ねぎ 人参	
15	水	夏野菜カレー		麦ごはん じゃが芋 なたね油 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 なす 完熟トマト かぼちゃ さやいんげん にんにく 根生姜	
16	木	とうもろこしごはん トマトと冬瓜のスープ		精白米 バター 春雨	牛乳 鶏肉	コーン とうがん トマト モロヘイヤ 根生姜	
17	金	こどもパン 焼きそば		子どもパン 蒸し中華めん なたね油	牛乳 豚肉 青のり	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ	

※都合により献立を変更することがあります。

まだまだ心配がある新型コロナウイルス。  
7月の献立も感染拡大防止のため、配膳する  
品数を減らした献立になりますが、栄養価や  
食べる量を考えた献立です。少しずつですが、  
いろんな献立をだすので、楽しみにしてください。

7月20日から1学期最終日の8月6日までの献立は、  
改めてご連絡します。

