

7月 学校給食よていこんだて表

令和2年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食品名			栄養価(えいようか)
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
							中学年
1 (水)		★ハムチーズ ロールトースト	ミネストローネ	ハム ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりもも だいず	★はいがパン オリーブゆ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん トマトペースト	558 29.2
2 (木)		オムチキライス	★クラムチャウダー	とりにく たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン ほたて あさり とうにゅう ★クリーム ★パルメザンチーズ	こめ おおむぎ マーガリン あぶら じゃがいも かたくりこ	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ねぎ セロリー パセリ	615 21.7
3 (金)		★鮭わかめご飯	筑前煮	★さけ たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう とりもも	こめ おおむぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ れんこん さやいんげん	591 23.7
6 (月)		ガーリックライス	鶏肉のトマト煮	ベーコン ★ぎゅうにゅう とりもも	こめ おおむぎ マーガリン オリーブゆ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ パセリ にんじん トマトピューレ トマトかん フロッコリー しめじ	575 20.3
7 (火)		七夕ちらし寿司	七夕汁	とりもも あぶらあげ たまご ★ぎゅうにゅう 星形かまぼこ	もちごめ こめ さとう あぶら そうめん	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん きゅうり だいこん ねぎ こまつな	539 18.8
8 (水)		夏のさっぱりご飯	肉じゃが	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら こんにやく じゃがいも さとう	しょうが えのきたけ ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん	574 19.8
9 (木)		枝豆入りチャーハン	肉団子スープ	たまご やきぶた ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ おおむぎ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ マロニー	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ えだまめ セロリー ほししいたけ にんじん はくさい	580 22.8
10 (金)		★フィッシュバーガー	コンソメスープ	さめ ★ぎゅうにゅう とりもも	★まるパン こむぎこ パンこ あぶら さとう	たまねぎ セロリー にんじん キャベツ パセリ	562 30.8
13 (月)		～ひみつのカレーライスより～ ★夏野菜のカレーライス	★冷凍パイ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ★バター こむぎこ ざらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ ★パイナップル	647 18.1
14 (火)		ご飯	かつおの酢豚風 広東スープ	★ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら あぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ほししいたけ はくさい ねぎ	608 23.1
15 (水)		昆布ご飯	千草焼き 手作りみその味噌汁	とりもも きざみこんぶ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず たまご うるめいわし みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん ねぎ	656 28.5
16 (木)		チンジャオロース丼	冬瓜のスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ とうがん ねぎ	580 22.0
17 (金)		★じゃじゃ麺	中華風卵スープ	ぶたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	うどん あぶら さとう ★しろすりごま ★くろすりごま かたくりこ ごまあぶら	きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ セロリー にんじん ほししいたけ	566 25.8
20 (月)	 牛乳	～月へミルクをとり いったねこより～ 中華豆腐丼	りんごゼリー	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ りんごジュース りんごかん	569 19.8
21 (火)		梅ご飯	ひまわり蒸し 夏野菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず うるめいわし みそ	こめ おおむぎ かたくりこ ごまあぶら	かりかりうるめきざみ しょうが たまねぎ ほししいたけ コーン だいこん にんじん なす ねぎ こまつな みょうが	572 22.4
22 (水)		～王さまレストランより～ 麦ご飯	おおさまのどんかつ 手作りみその味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく たまご うるめいわし あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	637 27.1
27 (月)		豚キムチ丼	★わかめスープ	ぶたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キムチ ねぎ ピーマン セロリー ほししいたけ	604 22.6
28 (火)		きびご飯	★さばのみそ煮 きのこのすまし汁	★ぎゅうにゅう ★さば みそ とりもも わかめ	こめ きび ざらめ かたくりこ	しょうが ねぎ ほししいたけ だいこん にんじん えのきたけ しめじ	592 24.8
29 (水)		～フルーツポンチはい できあがり より～ ソース焼きそば	フルーツポンチ	ぶたにく かつおぶし あおりの ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら スイーツこんにやく さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかんかん パインアップルかん ももかん ぶどうかんづめ	621 21.9
30 (木)		とうもろこしご飯	ししゃもの磯辺焼き じゃがいものみそ汁	★ぎゅうにゅう ししゃも あおりの うるめいわし みそ あぶらあげ	こめ もちごめ マーガリン じゃがいも	コーン ほししいたけ たまねぎ こまつな	584 25.4
31 (金)		パエリア風ご飯	ハンバーグ デミソース 米粉マカロニスープ	いか とりもも ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とうにゅう	こめ マーガリン マヨネーズ(卵なし) パンこ でんぶん あぶら さとう こめマカロニ	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン きピーマン しめじ えのきたけ キャベツ	621 23.9

読書週間

七夕献立

食育の日献立