

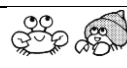


令和2年 7月

献立表



豊玉中学校

実施日 日 曜	牛 乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量			
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	○	ホットドッグ カレー風ポトフ	飲用牛乳 (200ml) ベーコン 豚肉	コッペパン 米サラダ油 上白糖 ジャがいも	キャベツ にんにく コーン缶 たまねぎ にんじん トマト加工品	802	14.7	47.0	4.6		
2	木	○	煮じゃごご飯 肉じゃが	飲用牛乳 (200ml) 油揚げ ちりめんじゃこ 豚肉 削り節	精白 押麦 炒りごま 米サラダ じゃがいも つきこんにやく 上白糖	しょうが にんじん たまねぎ 乾しいたけ さやいんげん	794	14.4	19.0	2.4		
3	金	○	鮭チャーハン ひつつみスープ	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 塩鮭 鶏卵	精白米 押麦 ごま油 米サラダ油 はるさめ 小麦粉 でん粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ はくさい ねぎ チンゲンサイ	749	14.7	23.7	2.3		
6	月	○	厚揚げの中華風みそ炒め丼 たまごスープ	飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 米みそ 豚肉 生揚げ 木綿豆腐	精白米 押麦 でん粉 ごま油 米サラダ油 上白糖	にんにく しょうが 乾しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ごまつな キャベツ チンゲンサイ えのきたけ	849	16.6	32.1	2.8		
7	火	○	混ぜこみちらし寿司 ◎七夕献立 鶏の唐揚げ そうめん汁	飲用牛乳 (200ml) 油揚げ 凍り豆腐 鶏肉	精白米 押麦 でん粉 上白糖 米サラダ油 そうめん	にんじん 乾しいたけ かんぴょう さやいんげん しょうが だいこん ねぎ	881	14.4	34.0	2.6		
8	水	○	黒砂糖パン ツナとポテトの豆乳グラタン ABCスープ	飲用牛乳 (200ml) ツナ缶 豆乳 ピザチーズ ベーコン 豚肉	黒砂糖パン ジャがいも 米サラダ油 上白糖 薄力粉 ABCマカロニ	たまねぎ コーン缶 アスパラガス パセリ セロリー にんにく にんじん ごまつな	757	14.5	35.5	3.3		
9	木	○	ごぼう入りドライカレー ベーコンポテト	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 だいず	精白米 押麦 ジャがいも 米サラダ油 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ セロリー ピーマン にんじん ごぼう ごまつな トマト加工品	820	13.2	24.1	2.8		
10	金	○	魚のかば焼き丼 五目呉汁	飲用牛乳 (200ml) まいわけまたはさんま 削り節 こんぶ 油揚げ だいず 米みそ	精白米 薄力粉 米サラダ油 上白糖 でん粉 ジャがいも	しょうがにんじん だいこん ごまつな ねぎ	827	17.0	27.3	2.9		
13	月	○	マーボー豆腐丼 春雨スープ	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 米みそ 木綿豆腐	精白米 押麦 でん粉 はるさめ 米ぬか油 上白糖 ごま油	にんにく しょうが 乾しいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら にんじん えのきたけ はくさい チンゲンサイ	821	15.4	27.7	3.2		
14	火	○	フィッシュバーガー 大豆入りミネストローネ	飲用牛乳 (200ml) ホキ ベーコン 鶏肉 だいず レンズまめ 鶏卵	丸パン 薄力粉 パン粉 パン粉 米サラダ油	キャベツ セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマト加工品	826	19.6	36.1	3.7		
15	水	○	五目ごはん さつま汁	飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 米みそ	精白米 もち米 米サラダ油 上白糖 さつまいも 板こんにやく	ごぼう にんじん ぶなしめじ さやいんげん だいこん ねぎ ごまつな	751	15.8	23.4	2.2		
16	木	○	ジャージャー麺 炒めナムル	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 米みそ だいず	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 でん粉 白ごま 上白糖	乾しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ 緑豆もやし ごまつな にんじん	805	15.4	30.9	3.8		
17	金	○	コーンピラフ ホワイトシチュー	飲用牛乳 (200ml) ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 クリーム ナチュラルチーズ	精白米 押麦 ジャがいも 米ぬか油 バター 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん コーン缶 ぶなしめじ ブロッコリー	815	11.9	29.0	2.7		
20	月	○	ナスいりミートソース スパゲティー キャベツとピーマンのじゃご炒め	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 だいず ちりめんじゃこ	スパゲッティ 薄力粉 オリーブ油 米サラダ油	にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム缶 トマト缶 トマトピューレー なす にんじん ピーマン ごまつな にんじん	815	16.9	28.9	2.4		
21	火	○	親子丼 五目きんぴら	飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 板なしかまぼこ 鶏卵 豚肉	精白米 押麦 上白糖 でん粉 ごま つきこんにやく ジャがいも ごま油	たまねぎ ねぎ にんじん とうがらし グリーンピース ごぼう さやいんげん	767	16.8	20.9	3.0		
22	水	○	中華丼 かき玉コーンスープ	飲用牛乳 (200ml) しぼえび 鶏肉 鶏卵 豚肉 いか	精白米 押麦 ごま油 上白糖 でん粉	しょうが 乾しいたけ ねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん ごまつな コーン缶 たまねぎ	764	18.0	20.6	3.1		
27	月	○	ひじきご飯 けんちん汁 ししゃものカレーあげ	飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 芽ひじき 油揚げ ししゃも 鶏卵	精白米 もち米 米サラダ油 薄力粉 つきこんにやく 上白糖 板こんにやく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ごまつな	814	16.7	31.3	3.4		
28	火	○	チンジャオロース丼 蓮花湯(リファタ)	豚肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	精白米 押麦 米サラダ油 ジャがいも 上白糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ 赤ピーマン ピーマン にんじん コーン缶 チンゲンサイ たけのこ	779	16.1	23.1	3.0		
29	水	○	じゃこいりわかめご飯 五目みそ汁 魚の照り焼き	飲用牛乳 (200ml) さわら カットわかめ しらす干し 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 上白糖 ごま油 でん粉 米サラダ油 じゃがいも 板こんにやく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	767	20.0	25.3	2.8		
30	木	○	揚げパン (きなこ) ソーセージいりポトフ	飲用牛乳 (200ml) ベーコン 鶏肉 ウィンナー きな粉	ミルクパン ざらめ糖 じゃがいも 米サラダ油	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ にんじん	751	13.7	39.3	2.1		
31	金	○	夏野菜カレー 野菜ソテー 	飲用牛乳 (200ml) ベーコン 豚肉	精白米 サラダ油 薄力粉 じゃがいも バター	しょうが にんじん たまねぎ なす ピーマン トマト缶 かぼちゃ ごまつな キャベツ コーン缶 トマト加工品	844	11.3	28.0	3.2		

夏休み [次回の給食は、夏休み明けの8月24日(月)からです]

※ 食材料購入の都合や感染状況により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※ 給食回数21回

～旬の食材～ トマト カボチャ きゅうり ピーマン ナス にんにく いわし

