



令和2年度 7月献立予定表



日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
1 水		コーンベークサンド	チーズ、ベーコン	食パン	コーン	753
		魚のシチュー	メルルーサ、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、セロリ、人参、玉葱、エリンギ、ブロッコリー	kcal
		アップルゼリー (スプーン)	粉寒天	砂糖	りんごジュース、りんご缶	30.4 g
2 木		麦ごはん		米、押麦		737
		なす入り麻婆豆腐	豚肉、みそ、豆腐	油、砂糖、片栗粉、★ごま油	なす、にんにく、生姜、人参、長葱、干し椎茸	kcal
		中華きゅうり (箸・スプーン)		★ごま油、砂糖	きゅうり	28.8 g
3 金		カリカリ梅ごはん	ちりめんじゃこ	米、押麦	梅干し	750
		鶏肉の香味焼き	鶏肉	砂糖	長葱、玉葱	kcal
		呉汁 (箸)	大豆、豆乳、みそ	油、こんにゃく、里芋	ごぼう、人参、大根、長葱	34.5 g
6 月		韓国風焼肉丼	豚肉	米、押麦、ほろみつ、★ごま油、片栗粉	長葱、にんにく、玉葱、さやいんげん、もやし、人参	832
		大豆もやしのナムル		★ごま油、★ごま、砂糖	大豆もやし、人参、にんにく	kcal
		フルーツポンチ (箸・スプーン)		炭酸飲料	パイン缶、みかん缶、りんご缶	30.2 g
7 火		七夕寿司	油揚げ、鶏肉	米、砂糖	かんひょう、人参、干し椎茸、たけのこ、さやいんげん	715
		かつおの揚げ煮	かつお	片栗粉、油、砂糖	生姜	kcal
		すまし汁 (箸)	鶏肉、乾燥わかめ	焼き麩	長葱、えのき、人参	33.3 g
8 水		ミートソーススパゲティ	鶏肉、豚肉、豆腐	スパゲティ、油、オリーブ油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト缶	836
		海藻サラダ	海藻ミックス	油、★ごま油、砂糖	大根、きゅうり、キャベツ、コーン、玉葱	kcal
		フライドポテト (スプーン・フォーク)		じゃがいも、油		32.0 g
9 木		麦ごはん/手作りふりかけ	ひじき、ちりめんじゃこ	米、押麦		810
		鮭フライ	生鮭、たまご	小麦粉、パン粉、油		kcal
		さつまい/果物 (箸)	豚肉、豆腐、みそ	さつまいも	大根、人参、キャベツ、長葱、小玉すいか	35.2 g
10 金		パン2種 (ジャムサンド・パンフキンパン)	給食室で手作りのジャムを作ります!	食パン、砂糖、パンフキンパン	ブルーベリー、レモン	738
		夏野菜のチーズ焼き	ベーコン、チーズ	じゃがいも、バター	かぼちゃ、なす、ズッキーニ、ブロッコリー	kcal
		ミネストローネ (スプーン・フォーク)	ベーコン、鶏肉、白いんげん豆	油、マカロニ、砂糖、バター	にんにく、セロリ、人参、玉葱、キャベツ、トマト缶、ほうれん草	26.9 g
13 月		ビーフストロガノフ	牛肉、生クリーム	米、押麦、バター、米油、小麦粉	人参、玉葱、コーン、にんにく、マッシュルーム	862
		トマトと卵のスープ	ベーコン、たまご	じゃがいも、オリーブ油、油、片栗粉	玉葱、トマト、コーン、水菜	kcal
		果物 (スプーン・フォーク)			冷凍パイン	29.1 g
14 火		青大豆ご飯	青大豆、わかめ	米		829
		魚の変わりソース	さわら	片栗粉、小麦粉、砂糖、油	玉葱	kcal
		みそけんちん汁 (箸)	鶏肉、豆腐、みそ	★ごま油、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、長葱	34.5 g

※学校行事や天候の関係で献立が変わることがあります。

※牛乳は赤の仲間（血や肉になる）になります。

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
15 水		麦ごはん		米、押麦		735
		三鮮豆腐	豚肉、★むぎえび、豆腐	油、片栗粉、★ごま油	にんにく、生姜、長葱、人参、青梗菜、干し椎茸	kcal
		荳わかめのきんぴら/果物 (箸・スプーン)	豚肉、荳わかめ	糸こんにゃく、砂糖、★ごま★ごま油	ごぼう、人参、さやいんげん/メロン	31.8 g
16 木		けんちんうどん	鶏肉、油揚げ、豆腐	冷凍うどん、こんにゃく、里芋	人参、ごぼう、大根、長葱	829
		天ぷら(かしわ・いも)	鶏肉、たまご	さつまいも、小麦粉、油		kcal
		おかしな目玉焼き (箸・スプーン)	粉寒天、牛乳	砂糖	★もも缶	33.9 g
17 金		シーフードドリア	鶏肉、★むぎえび、牛乳、スキムミルク、チーズ	米、バター、油、小麦粉	人参、玉葱、マッシュルーム、ピーマン	816
		蒸しとうもろこし			とうもろこし	kcal
		たまごスープ (スプーン・フォーク)	ベーコン、たまご	片栗粉	人参、キャベツ、玉葱、ほうれん草	30.2 g
20 月		豚キムチ丼	豚肉	米、押麦、油、砂糖、片栗粉	にんにく、生姜、人参、玉葱、たけのこ、もやし、白菜、長葱、ピーマン	779
		中華サラダ	荳わかめ	★ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、小松菜、人参	kcal
		カップ杏仁豆腐 (箸・スプーン)	粉寒天、牛乳	砂糖、アーモンドエッセンス	みかん缶	30.3 g
21 火		ピザトースト	ベーコン、チーズ	食パン、油	玉葱、マッシュルーム、ピーマン	754
		ポイルドサラダ ～イタリアンドレッシング～		油、オリーブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、小松菜、ピーマン、レモン、にんにく、玉葱	kcal
		コーンポタージュ (スプーン・フォーク)	スキムミルク、牛乳、生クリーム、牛乳	オリーブ油、じゃがいも、バター	人参、玉葱、コーンクリーム缶、コーン	29.4 g
22 水		麦ごはん		米、押麦		755
		鯖のみそ煮	さば、みそ	上白糖、片栗粉	生姜	kcal
		のっぺい汁/果物 (箸)	鶏肉	片栗粉、こんにゃく、さつまいも	人参、大根、小松菜/冷凍みかん	33.7 g
27 月		釜焼きビビンバ	豚肉、油揚げ	米、★ごま油、★ごま、油、砂糖	にんにく、生姜、人参、小松菜、もやし、長葱、キムチ	825
		ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	玉葱、人参、キャベツ、もやし、ほうれん草	kcal
		キャラメルポテト (箸)	練乳	さつまいも、油、砂糖、バター、水飴、★ピーナッツ		29.8 g
28 火		鶏五目ご飯	油揚げ、鶏肉	米、油、砂糖	ごぼう、干し椎茸、人参	754
		豚肉のスタミナ焼き	豚肉	砂糖、★ごま油	長葱、生姜、にんにく、にら	kcal
		いなか汁 (箸)	豚肉、油揚げ、豆腐	じゃがいも、こんにゃく	大根、人参、長葱	33.5 g
29 水		麦ごはん		米、押麦		782
		八宝菜	豚肉、★むぎえび、★いか、うずらの卵	油、砂糖、片栗粉	生姜、人参、キャベツ、白菜、たけのこ、長葱、干し椎茸、さやいんげん	kcal
		アジの南蛮漬け (箸)	あじ	片栗粉、油、砂糖	玉葱、人参、ピーマン、生姜	34.2 g
30 木		ナン/キーマカレー	豚肉、大豆	ナン/米油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、生姜、セロリ、人参、玉葱、マッシュルーム	859
		ポイルドサラダ ～オニオンドレッシング～		油	キャベツ、人参、きゅうり、玉葱	kcal
		果物 (スプーン・フォーク)			★冷凍ピーチ	34.7 g

※果物以外は、加熱調理してあります。

※アレルギーは星印・太字で示しています。