

令和2年7月のこんだてひょう うきましようがっこう

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちようしをととのえる				
1	水	○	チンジャオロースどんちゅうかスープ たこやきくん	ぶたにく こうやどうふ とりにく たこ あおのり さくらえび かつおぶし	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン きピーマン ほししいたけ はくさい こまつな キャベツ にんじん	647	24.1	2.9	半夏生のこんだて 
2	木	○	ごはん(かんだちまい) ぐたくさんみそしる さけのなんぶやき だいちりサラダ	さけ だいち	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	578	26.9	2.2	
3	金	○	なつやさいのカレーライス フレンチサラダ れいとうりんご	ベーコン ぶたにく	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす ピーマン キャベツ きゅうり りんご	652	18.1	2.2	
6	月	○	ごまじゃこチャーハン わかめとたまごのスープ はるさめサラダ	ちりめんじゃこ たまご かつおぶし わかめ ハム	こめ むぎ あぶら ごま あぶら でんぶん さとう はるさめ	にんにく しょうが ねぎ ばんのうねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	578	19.8	3.5	
7	火	○	ちらしずし たなばたじる ししゃものカレーふうみあげ おひたし	あぶらあげ たまご とうふ なると ししゃも	こめ さとう あぶら ごま そうめん こむぎこ でんぶん	にんじん かんぴょう ほししいたけ れんこん さやいんげん ねぎ こまつな はくさい もやし	605	22.6	2.9	七夕のこんだて 
8	水	○	ごはん(かんだちまい) ひじきふりかけ かんこくふうにくじゃが じゃこやさいのあえもの	ひじき かつおぶし ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーンかん	577	20.1	2.1	
9	木	○	ごはん(かんだちまい) みそしる しろみざかなのうめマヨネーズやき いとかんてんのサラダ	あぶらあげ わかめ メルルーサ かんてん	こめ じゃがいも さとう マヨネーズ あぶら ごま	ねぎ うめ もやし きゅうり にんじん	578	23.7	2.4	
10	金	○	ペンネポロネーゼ イタリアンサラダ クリスタルゼリー	ぶたにく だいち チーズ かんてん	あぶら さとう バター こむぎこ マカロニ	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり にんにく みかんかん	598	23.2	2.3	世界の味めぐり給食 ～イタリア～
13	月	○	ごはん(かんだちまい) にらたまスープ とりにくのしおこうじやき やさいとくきわかめのあえもの	とうふ たまご とりにく くきわかめ	こめ でんぶん あぶら さとう	はくさい ねぎ なら キャベツ きゅうり にんじん	580	25.1	1.9	
14	火	○	ごはん(かんだちまい) とうがんのすましじる さばのごまみそやき あげごぼうとやさいのあえもの	とりにく とうふ さば	こめ でんぶん さとう ごま あぶら	とうがん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう たまねぎ	629	27.6	2.2	
15	水	○	パエリア ソバデアホ フルーツのヨーグルトかけ	とりにく いか えび ベーコン たまご ヨーグルト	こめ バター あぶら パンこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン パセリ みかんかん ももかん バインかん	616	23.1	2.5	世界の味めぐり給食 ～スペイン～
16	木	○	ごはん(かんだちまい) めかたまじる いかのチリソース ナムル	めかぶ たまご いか	こめ でんぶん あぶら こむぎこ さとう ごま	たけのこ ほししいたけ にんじん ばんのうねぎ にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし	597	27.6	2.3	
17	金	○	ごはん(かんだちまい) のりにつくだに とりにくとじゃがいものいために にしよくまめいりサラダ	のり とりにく うずらまめ いんげんまめ	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ だいこん キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ	603	21.3	2.2	
20	月	○	たかなとひきにくのチャーハン はるさめスープ キャベツとおかかのあえもの	ぶたにく たまご とりにく とうふ かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ	しょうが ねぎ たかな にんじん ほししいたけ はくさい こまつな キャベツ	612	21.2	2.5	
21	火	○	ごはん(かんだちまい) けんちんじる さわらのこうみやき のりあえ	とりにく とうふ さわら のり	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ	577	27.2	2.5	
22	水	○	ビビンバ わかめスープ ビーンズポテト	ぶたにく とうふ わかめ だいち あおのり	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく ぜんまい こまつな もやし にんじん ねぎ	620	22.0	2.3	
27	月	○	ジュージーごはん もずくスープ マーミナーチャンプルー	ぶたにく こんぶ とうふ たまご もずく ツナ かつおぶし	こめ もちごめ あぶら でんぶん ふ さとう	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ もやし なら	591	26.4	2.9	郷土料理給食 ～おきなわけん～ 
28	火	○	ごはん(かんだちまい) なめたけ じゃがいものそぼろに ひよこまめのサラダ	ぶたにく ひよこまめ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	えのきたけ しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	610	18.6	2.4	
29	水	○	ツナピラフ トマトとたまごのスープ さつまいもとりんごのケーキ	とりにく ツナ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら こむぎこ さとう さつまいも	にんじん たまねぎ トマト マッシュルームかん ピーマン こまつな りんご コーンかん	696	22.2	2.4	
30	木	○	ごはん(かんだちまい) みそしる ビーンズコロケ オニドレサラダ	あぶらあげ ぶたにく だいち スキムミルク ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも かんそうマッシュポテト こむぎこ パンこ	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん きゅうり	633	21.4	3.0	
31	金	○	ターメリックライス キーマカレー じゃがいもいりサラダ れいとうパイン	とりにく チーズ	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマトかん キャベツ きゅうり コーンかん パイン	662	19.0	2.1	

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。

新型(しんがた)コロナウイルスのため、4、5月(がつ)は学校(がっこう)が
お休(やす)みだった関係(かんけい)で、今年(ことし)は、7月(がつ)31日(にち)
まで学校(がっこう)があります。

あつ日(ひ)がさらに多(おほ)くなりますが、しっかり食(た)べて元(げん)気(き)
にすごしましょう。

