



7月分献立表

令和2年

小学校

松伏町学校給食センター

日付	曜日	スプーン	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
			しゅじょく	おかず	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	○	ごはん	なまあげのみそしる さばのオレンジに れんこんのきんぴら	ぶたにく ぎゅうにゅう さばのオレンジに なまあげ	こめ ごま さとう こめあぶら	にんじん こんにやく だいこん たまねぎ こまつな れんこん	649	27.3
2	木	○	ソフトめん	カレーうどん えだまめフリッター ひじきとキャベツのサラダ	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	めん カレールウ でんぶん こめあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ えのきだけ えだまめフリッター	661	25.8
3	金	○	ごはん	ちゅうかごもくスープ ほうぎょうざ こまつなと やきぶたのいためもの	いか ぶたにく うすたまご きぬあげ やきぶた かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こめあぶら	たけのこ にんじん しいたけ はくさい こまつな メンマ ほうぎょうざ	632	25.1
6★	月	○	ゆかりごはん	おいわいなるといりにたまじる はながたとうふハンバーグ いそかあえ	はながたとうふハンバーグ のり ぎゅうにゅう とりにく たまご なると	こめ こめあぶら	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり えのきだけ ゆかり にら	647	25.4
7	火	○	むぎごはん	ごもくあんかけどん カクテルゼリーいり フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なると	こめ むぎ さとう こめあぶら ごまあぶら でんぶん カクテルゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ しょうが みかん バインアップル おうとう オレンジジュース	626	24.4
8	水	○	ごはん	ワンタンスープ きんししゅうまい 2こ もやしのちゅうかサラダ こざかなふりかけ	ぶたにく なると きんししゅうまい ぎゅうにゅう	こめ ワンタン こめあぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶん ふりかけ	キャベツ にんじん にら しいたけ もやし だいずもやし きゅうり	654	20.9
9	木	○	ごはん	みそけんちんじる さばのしおやき のらぼうないりにびたし	さばのしおやき あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ さとう さといも こめあぶら	のらぼうな はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	653	33.1
10	金	○	コッペパン	クラムチャウダー ささみチーズフライ キャベツとアスパラのサラダ	あさり ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう ささみチーズフライ	パン じゃがいも バター こめあぶら ポターージュベース	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ アスパラガス とうもろこし	654	30.1
13	月	○	ごはん	もやしのちゅうかスープ しろみざかなの かんこくふうソース きぬあげの ちゅうかふうみそいため	わかめ とりにく きぬあげ ぎゅうにゅう しろみざかなフリッター	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ごま こめあぶら	ねぎ もやし にんにく こねぎ キャベツ にんじん ピーマン しょうが だいずもやし	663	22.2
14	火	○	バターライス	ポトフ ハンバーグケチャップソース スパゲッティサラダ	ぶたにく ハンバーグ ぎゅうにゅう	こめ バター さとう こめあぶら スパゲッティ マヨネーズ	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ かぶ かぶのは きゅうり とうもろこし	685	25.1
15	水	○	むぎごはん	チキンカレー コロコロサラダ かたぬきチーズ	とりにく だっしふんにゅう とりレバー チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも カレールウ こめあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん きゅうり	655	24.9
16	木	○	じごなうどん	おかめうどん ちくわのいそべあげ 2こ ぶたにくともやしのいためもの	かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ あおのり ぶたにく	めん やきぶ さとう でんぶん てんぷらこ こめあぶら	にんじん しいたけ ねぎ こまつな もやし ほうれんそう	651	30.9
17	金	○	ごはん	はるさめスープ パオズ 2こ エビチリ	ぶたにく パオズ えび いか ぎゅうにゅう	こめ はるさめ でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとう	もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ ねぎ しょうが にんにく トマト	636	32.3



19にちほしよくいくのひ



20	月	○	ごはん	かぼちゃのみそしる とりにくのからあげ 2こ ちぐさいため	とりにく いらたまご かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん こめあぶら	かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	685	31.1
21	火	○	チャーハン	ちゅうかふうわかめスープ チンジャオロースー	やきぶた なると いらたまご とりにく わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こめあぶら ごま さとう でんぶん	ねぎ もやし だいずもやし ピーマン あかピーマン たけのこ しいたけ	603	28.5
22	水	○	ごはん	あおさのみそしる さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのソースいため	あおさ あぶらあげ とうふ さわらのさいきょうづけ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こめあぶら	だいこん えのきだけ ねぎ きりぼしだいこん もやし にんじん	610	30.0
27	月	○	こどもパン	にんじんのポターージュ やさしいりにくだんご 2こ キャベツのイタリアンサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム やさしいりにくだんご	パン こめあぶら ポターージュベース	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	627	20.8
28	火	○	ごはん	わかたけじる かつおしょうゆづけフライ わふうあえ ぎゅうにゅうプリン	わかめ とうふ なると かつおしょうゆづけフライ ぎゅうにゅうプリン ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら	たけのこ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん	646	25.7
29★	水	○	ごはん	うおそうめんじる とりにくのてりやき キャベツと きぬあげのみそいため	うおそうめん わかめ とりにくのてりやき ぶたにく きぬあげ ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとう	ねぎ にんじん えのきだけ しょうが キャベツ たまねぎ	624	27.5
30	木	○	ちゅうかめん	ながさきちゃんぽん ぎょうざ えだまめサラダ	ぶたにく えび いか なると ぎゅうにゅう	めん ごま ごまあぶら こめあぶら	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ さやえんどう しいたけ しょうが ぎょうざ えだまめ キャベツ もやし	654	30.5

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※ (★) 印の日に、放送用資料があります。

※ 「スプーン」は、の印のついた日に持ってきましょう。



へいきん	651	26.7
------	-----	------