



7月分学校給食予定献立表

献立目標：暑さに負けない食事をしよう



2020. 御前崎市立浜岡学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	せんに 無機質	せんに カロテン	せんに ビタミンC・繊維		
水	むぎごはん	米 大麦(おおむぎ)							
	ぎゅうにゅう			牛乳 (ぎゅうにゅう)					
	はるまき	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉(こめこ)	植物油 (しよくぶつゆ) 米油 豚脂	豚肉 (ぶたにく)		人参 (にんじん)	玉(たま)ねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが	しょうゆ 塩 ポークスープ みりん	
	マーボーなす	砂糖(さとう) でん粉(ぶん)	ごま油 (あぶら)	豚肉 豆腐 みそ		人参 葉(は)ねぎ	なす だけのこ ほししいたけ しょうが	中華スープ 酒 しょうゆ 豆板醤	幼 493 16.7 小 684 22.4 中 837 28.8
	にらともやしサラダ	砂糖	ごま油			のり	にら 人参 もやし きゅうり		
木	ごはん	米(こめ)		鶏肉 卵(たまご)					
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	にしよくそばろ	砂糖 でん粉	米油(こめあぶら)	豆腐 みそ つみれ(かかがう 懸・大豆粉)	人参	人参 葉ねぎ	板豆(えだまめ) しょうが	しょうゆ 酒 塩 鰹だし	
	つみれじる				人参	人参 葉ねぎ	玉ねぎ しめじ	だし用割り節 酒	幼 428 20.9 小 592 28.4 中 719 34.4
キャベツのごまじゃこいため		ごま 米油		人参	小松菜 人参	キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう コンソメ		
金	しよくパン	小麦粉(こむぎこ) 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (ぼつしほんにゅう)				
	マーメイドジャム	水あめ 砂糖					夏(なつ)みかん みかん オレンジ果汁(かじゆ)		
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりにくのマスタードやき	水あめ	植物油	鶏肉 大豆粉		パセリ	レモン果汁 こんにやく粉	酢 塩 しょうゆ マスタード	
	やさいスープ			ウイナー		人参	ズッキーニ 玉ねぎ なす とうもろこし	塩 しょうゆ コンソメ	幼 484 20.6 小 628 27.2 中 807 34.5
チャーマンポテト	じゃが芋	バター	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	塩 しょうゆ		
月	ソフトめん	小麦粉		卵					
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	チーズオムレツ	でん粉 砂糖	大豆油 米油	鶏肉 豚肉 大豆粉	チーズ	人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく りんご メロン	塩 酢 塩 加(か)粉(こな) しょうゆ トマトソース	幼 474 20.2 小 660 27.8 中 793 33.3
	カレーソース	小麦粉 砂糖	米油 植物油 豚脂(とんし)	鶏肉 豚肉 大豆粉	チーズ	人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく りんご メロン	塩 加(か)粉(こな) しょうゆ トマトソース	
アローマメロン									
火	たなばた ちらしずし	米 砂糖 でん粉	ひまわり油	卵 昆布 (こんぶ)	牛乳	人参	だけのこ ほししいたけ かんぴょう	酢 塩 しょうゆ 和風だし みりん 鰹だし	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	おほしさまコロッケ	じゃが芋 パン粉 マッシュポテト 小麦粉 水あめ 砂糖	豚脂 米油 植物油	鶏肉(とりにく) 豚肉(ぶたにく)			玉ねぎ	塩	
	たなばたじる	そうめん(小麦粉) ふ(小麦粉)		鶏肉		人参	玉ねぎ えのきだけ	だし用割り節 酒 しょうゆ 昆布だし 塩	
おほしさまミックスフルーツ	砂糖 砂糖	植物油		乳製品 (にゅうせいひん) 寒天	人参汁	みかん キウイフルーツ パイナップル こんにやく粉 オレンジ果汁 みかん果汁		幼 458 13.3 小 634 17.5 中 773 20.5	
水	ごはん	米		鯖(さば) 豆腐	牛乳				
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	さばのおおやき			油揚げ みそ 大豆		葉ねぎ	なす 玉ねぎ えのきだけ	だし用割り節	
	なすのみそじる					人参	ごぼう こんにやく	塩 酒 しょうゆ 和風だし みりん	幼 468 20.2 小 649 27.4 中 792 33.2
ごもくにまめ	砂糖	米油 ごま	ちくわ(かかがう しりとり)	ひじき					
木	タイふうチャーハン	米 大麦	米油	えび 鶏肉	牛乳		玉ねぎ にんにく しょうが	カレー粉 塩 酒 しょうゆ カツオ	
	ぎゅうにゅう			牛乳					
	いかのレモンあえ	砂糖 でん粉	米油	いか			レモン果汁	しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ 酒	
	ビーフンスープ	ビーフン		豚肉		にら 人参	もやし しょうが	中華スープ 粒(つぶ)みそ	幼 440 19.7 小 596 26.8 中 716 32.3
マンゴープリン	砂糖	マンゴー	卵 大豆粉	乳製品		マンゴー			
金	こくとういねじりパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳 牛乳				
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	コーンフライ	小麦粉 パン粉 砂糖	ショートニング 植物油 米油	大豆粉			とうもろこし	塩	全幼
	ポークビーンズ	金時豆 (きんときまめ)	米油	豚肉 大豆		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	トマトケチャップ しょうゆ 塩 コンソメ ソース チキンソース	小 626 23.3 中 790 28.8
フレンチサラダ	じゃが芋 砂糖 砂糖	米油				キャベツ きゅうり	酢 塩 しょうゆ		
月	あかしそごはん	米 大麦 砂糖				赤しそ			
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	いそはなたまごやき	砂糖 水あめ でん粉	植物油	卵	青のり	人参	しょうが	鰹だし みりん 酢 塩 しょうゆ	
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	米油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにやく	しょうゆ 酒 みりん	幼 444 16.8 小 614 22.5 中 747 26.9
いそかあえ				のり		きゅうり キャベツ	しょうゆ		

