



7・8月の献立予定表



令和2年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材		緑の食材		黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだをつくる	からだをつくる	からだをつくる	からだをつくる								
7月1日(水)	スパゲティミートソース 牛乳 ロールキャベツ オニオンサラダ	牛乳 ぶた肉 ツナ	とりの肉 チーズ	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	にんじん マッシュルーム ブロッコリー コーン	スパゲティ バター オリーブオイル		728	32.5	21.0	342	4.3	
2日(木)	ごはん 牛乳 とりのから揚げ 豆のおかかあえ キムチのみそ汁	牛乳 だし ぶた肉 みそ	とりの肉 かつお節 とうふ	えだまめ きゅうり ねぎ もやし	キャベツ にんじん にら 白菜キムチ	ごはん ごめ粉 かたくり粉 サラダ油		610	29.3	18.3	304	2.2	
3日(金)	ポークカレー(ごはん) 牛乳 もやしのラー油漬け 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉		にんじん インゲン きゅうり ごまつな	玉ねぎ もやし キャベツ 冷凍みかん	ごはん サラダ油 ごま油 さとう	じゃがいも カレールー ラー油	655	22.8	19.3	293	2.2	
6日(月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎみそ焼き やさいのごまサラダ なすのみそ汁	牛乳 とうふ みそ	ぶた肉 あぶらあげ	ねぎ キャベツ にんじん なす 玉ねぎ ごまつな	ブロッコリー もやし インゲン	ごはん ごま油 さとう		603	28.2	19.1	336	2.4	鯉中
7日(火)	七夕献立 わかめごはん 牛乳 さかなすり身カツ 五色あえ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 たまご あぶらあげ とりの肉	わかめ かまぼこ なるこ	キャベツ にんじん ねぎ	きゅうり ごまつな 干しいたけ	ごはん さとう そうめん	サラダ油 ごま油 ゼリー	666	25.9	16.5	315	2.6	
8日(水)	かみかみ献立 ごはん 牛乳 ぶた肉のカレー焼き キャベツとじゃこのナムル すいとん汁	牛乳 じゃこ あぶらあげ	ぶた肉 とりの肉	キャベツ にんじん だいこん ねぎ	ほうれんそう コーン ごまつな	ごはん ごま油 さとう		636	28.0	18.3	548	1.9	
9日(木)	コッパパン ココアクリーム 牛乳 白身さかなのパン粉焼き フレンチサラダ やさいスープ	牛乳 チーズ	メルルーサ ベーコン	きゅうり ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ	コッパパン ココアクリーム バター オリーブオイル		603	26.4	18.6	334	2.8	
10日(金)	ごはん 牛乳 チキンのガーリック焼き ツナとごぼうのマヨサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ツナ みそ	とりの肉 あぶらあげ	ごぼう きゅうり 玉ねぎ	にんじん もやし ごまつな	ごはん じゃがいも マヨネーズ		667	25.8	25.2	296	2.4	古中
13日(月)	地場産物活用週間 ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース じゅうねんあえ とうふのみそ汁	牛乳 とうふ みそ	ぶた肉 あぶらあげ	玉ねぎ しめじ ごまつな もやし	だいこん キャベツ にんじん ねぎ	ごはん かたくり粉 ごま油 さとう		606	25.4	21.0	328	1.8	
14日(火)	ごはん 牛乳 サケのお餅焼き なすのみそ炒め すまし汁	牛乳 ぶた肉 とりの肉	サケ みそ とうふ	なす にんじん ねぎ 干しいたけ	キャベツ 玉ねぎ ごまつな	ごはん ごま油 さとう		616	29.1	22.1	293	2.3	鯉小2年和食マナー
15日(水)	ごはん 牛乳 チキンみそカツ ブロッコリーサラダ なめこ汁	牛乳 とうふ	とりの肉 みそ	ブロッコリー きゅうり なめこ ごまつな	キャベツ もやし ねぎ	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	ごま油 ごま油	632	29.4	16.2	314	2.4	
16日(木)	ラッキースター給食 こくとうパン 牛乳 とりの肉のレモンソース コーンサラダ ラッキースープ	牛乳 ベーコン	とりの肉	コーン にんじん きゅうり マッシュルーム ごまつな	キャベツ 玉ねぎ ごまつな	こくとうパン サラダ油 かたくり粉 さとう		620	34.4	21.3	317	3.3	
17日(金)	ぶた丼(ごはん) 牛乳 ごまあえ 油あげのみそ汁 ミニトマト(1人2コ)	牛乳 あぶらあげ みそ	ぶた肉 とうふ	玉ねぎ キャベツ だいこん ごまつな ブロッコリー ミニトマト	ピーマン にんじん ごまつな もやし	ごはん ごま油 さとう	サラダ油	584	25.9	16.4	315	2.1	
20日(月)	ごはん 牛乳 とりの肉のピリから焼き しおこんぶ和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 しおこんぶ	とりの肉 みそ	ねぎ だいこん キャベツ ごまつな	にんじん 玉ねぎ えのき	ごはん ごま油 さとう じゃがいも		542	24.2	13.4	277	2.2	鯉中
21日(火)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 ゆかりあえ かき玉みそ汁	牛乳 とうふ	さんま たまご	きゅうり もやし ゆかり ごまつな	にんじん えだまめ 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん さとう	サラダ油	618	27.1	20.7	339	2.2	
22日(水)	ごはん 牛乳 しゅうまい(1人2コ) チンジャオロースー ちゅうかスープ オレンジ	牛乳 とうふ	ぶた肉	ピーマン だけのこ 玉ねぎ チンゲンサイ	にんじん きくらげ オレンジ	ごはん サラダ油 かたくり粉		626	25.5	20.4	301	2.3	
27日(月)	ごはん 牛乳 サバのたつた揚げ やさいとササミのサラダ もずくのみそ汁	牛乳 とりの肉 もずく	サバ とうふ みそ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	だいこん にんじん 干しいたけ	ごはん サラダ油 ごま油 さとう	かたくり粉	659	24.4	25.4	309	2.2	
28日(火)	ごはん 牛乳 とりの肉のてり焼き ひじきのサラダ 肉じゃが汁	牛乳 ひじき ぶた肉	とりの肉 ツナ	もやし きゅうり こんにゃく 干しいたけ	にんじん 玉ねぎ インゲン	ごはん ごま油 さとう じゃがいも サラダ油		607	28.7	17.2	292	2.0	
29日(水)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き こんぶのあぶら炒め キャベツのみそ汁	牛乳 こんぶ あぶらあげ とうふ	アジ とりの肉 なるこ みそ	ごぼう こんにゃく	にんじん キャベツ	ごはん ごま油 さとう じゃがいも サラダ油		626	28.8	19.0	371	2.4	
30日(木)	食パン いちご&マーガリン 牛乳 チキンのパシル焼き ツナサラダ アルファベットスープ	牛乳 ツナ	とりの肉 ワインナー	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	にんじん きゅうり キャベツ	食パン いちご&マーガリン オリーブオイル マカロニ		705	29.6	31.8	311	3.1	
31日(金)	夏やさいカレー(麦ごはん) 牛乳 かいそうサラダ レモンソーダゼリー	牛乳 わかめ	とりの肉 まわかめ	玉ねぎ なす ズッキーニ キャベツ	にんじん ピーマン インゲン だいこん	麦ごはん じゃがいも さとう ゼリー	サラダ油 カレールー ごま油	676	20.5	18.2	286	2.7	

8月20日(木)	コッパパン ココアクリーム 牛乳 なすのミートグラタン グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズ	ぶた肉 ベーコン	なす たまねぎ きゅうり コーン ごまつな	にんじん キャベツ ブロッコリー マッシュルーム	コッパパン ココアクリーム オリーブオイル		603	25.1	20.2	382	3.1	鯉中
21日(金)	チキンカレー(ごはん) 牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳	とりの肉	たまねぎ インゲン キャベツ オレンジ	にんじん ブロッコリー きゅうり	ごはん サラダ油 じゃがいも カレールー		636	22.2	18.3	288	2.3	
24日(月)	ごはん 牛乳 とりのから揚げ パンパンジーサラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉	とりの肉 なるこ	きゅうり もやし 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ	キャベツ にんじん ねぎ	ごはん ごめ粉 かたくり粉 サラダ油		620	27.9	18.2	269	2.2	
25日(火)	ごはん 牛乳 サケのみそ焼き スタミナ炒め 生揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	サケ 生揚げ	にんにくのめ キャベツ ごまつな 干しいたけ	にんじん もやし ねぎ	ごはん サラダ油 さとう		597	30.5	17.0	329	2.1	
26日(水)	ゆかりごはん 牛乳 手作りたまご焼き やさいとササミのサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 とりの肉 みそ	たまご あぶらあげ	ゆかり えだまめ きゅうり たまねぎ	だけのこ キャベツ もやし にんじん	ごはん サラダ油 さとう じゃがいも ごま油		620	24.6	18.0	328	3.0	
27日(木)	コッパパン いちご&マーガリン 牛乳 とりの肉のチーズ焼き フレンチサラダ やさいスープ	牛乳 チーズ ベーコン	とりの肉 ツナ	たまねぎ キャベツ きゅうり ごまつな マッシュルーム はくさい	ハフリカ にんじん にんじん ごまつな	コッパパン いちご&マーガリン サラダ油 オリーブオイル		627	31.1	23.6	380	2.9	
28日(金)	ごはん 牛乳 さばのお餅焼き たくあんとやさいのごましょうゆ和え とん汁	牛乳 ぶた肉 みそ	サバ とうふ	たくあん きゅうり もやし ごぼう ねぎ はくさい こんにゃく	キャベツ にんじん ごぼう だいこん	ごはん ごま油 さとう じゃがいも		660	27.4	25.1	310	2.2	
31日(月)	野菜の日：やさいをたくさん食べよう！ ちゅうか丼 牛乳 だいこんサラダ キムチスープ やさいかじつゼリー	牛乳 いか かまぼこ みそ	ぶた肉 うすだまご とうふ	にんじん チンゲンサイ きくらげ きゅうり	たまねぎ はくさい だいこん もやし にら	ごはん ごま油 さとう ゼリー	サラダ油 かたくり粉	609	25.3	17.2	374	2.2	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給食 - ロメモ	今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価						
		小学校(中学年)			中学校			
7月の行事食は、7日(火)に「七夕献立」です。8日(水)に「かみかみ献立」、16日(木)に「ラッキースター給食」です。13日(月)からの1週間は、「地場産物活用週間」となっています。地元産、県内産の食材を多く使用した献立になっています。8月31日は、「831」の語呂合わせから「や(8)さ(3)い(1)の日」となっています。野菜がたくさん摂れる「中華丼」の献立にしました。7月、8月は「夏野菜」をたくさんつかった献立が多く登場します。しっかり食べて夏の暑さに負けない体をつくりましょう♪	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいす、こんにゃく、たまご、なめこ、えごま、ミニトマト、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、なす、ピーマン、じゃがいも	7月	8月	基準値	7月	8月	基準値	
		エネルギー kcal	633	622	650	799	789	830
		たんぱく質 g	27.2	26.8	18~32	32.7	32.4	25~40
		脂質 g	20.0	19.7	18~22	23.0	22.5	24~28
		カルシウム mg	335	333	350	370	368	450
		塩分 g	2.5	2.5	2.0	3.0	3.1	2.5