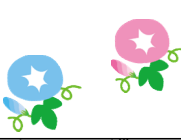




7月 学校給食献立予定表



矢祭町学校給食センター

令和2年度

日	曜	献立表 	きいろの仲間 体温を保ち、体を動かす力のもとになるたんぱく質、糖質、脂質	あかの仲間 血や肉、骨や歯をつくるもとになるたんぱく質、無機質	みどりの仲間 体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくるもとになるビタミン、無機質	家で食べてほしい食品	栄養成分表示				お休みの学校	
							エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 mg	塩分 g		
1	水	コッペパン トマトオムレツ 野菜マリネ カレーマカロニ	牛乳	コッペパン 無塩バター 米油 砂糖 じゃがいも マカロニ	トマトオムレツ 鶏肉	キャベツ きゅうり パプリカ にんじん コーン セロリ パセリ	まめ	719	25.0	26.6	2.2	
								832	28.5	30.1	2.7	
2	木	ごはん 鮭の塩焼き 豚肉と昆布の炒め物 豆腐のみそ汁	牛乳	ごはん 三温糖	銀鮭一塩 昆布 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ 煮干し粉	にんじん 白滝 ごぼう 大根 ほうれん草 ねぎ	かいそう	614	28.2	16.6	2.3	
								727	33.1	18.5	2.7	
3	金	ごはん 鶏ささみのレモン漬け きのこ野菜のおかか和え 麩のみそ汁	牛乳	ごはん でんぷん 米油 三温糖 白玉麩 じゃがいも	鶏ささみ 骨丸ごとおかか みそ 煮干し粉	ポッカレモン しめじ キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ	にゅうせいひん	610	27.0	12.8	2.6	小学校
								719	30.5	13.8	3.0	
6	月	麦ごはん あじの南蛮漬け 塩昆布和え わかめのみそ汁	牛乳	麦ごはん 米油 ごま油 三温糖	あじ 塩昆布 豆腐 みそ 煮干し粉	にんじん パプリカ ピーマン ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ	きのこ	561	23.5	15.2	2.1	
								668	27.5	16.7	2.5	
7	火	【七夕献立、カミング30】 五目ちらし寿司 ひじきのマリネ セタ汁 キラキラフルーツ	牛乳	ちらし寿司 米油 砂糖 温麺 カクテルゼリー	錦糸卵 ひじき ハム チーズ 鶏肉 豆腐	枝豆 キャベツ にんじん おくら 黄桃 みかん パイン 白玉パールベジミックス	いも	624	20.4	15.2	3.3	
								721	23.1	16.6	3.5	
8	水	食パン タンドリーチキン ツナサラダ アルファベットスープ	牛乳	食パン アルファベットマカロニ マヨネーズ	鶏肉 ヨーグルト 鶏肉	トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ	ごさかな	646	30.8	25.3	3.3	
								783	36.7	29.3	4.0	
9	木	麦ごはん さばのさらさ焼き 五目きんぴら すまし汁	牛乳	麦ごはん 砂糖 米油	さばのさらさ焼き さつま揚げ わかめ 豆腐	ごぼう にんじん 白滝 さやいんげん 小松菜 ねぎ	にゅうせいひん	712	26.4	26.8	1.8	
								809	28.6	28.0	2.2	
10	金	麦ごはん カレーコロッケ 豚肉とキャベツのみそ炒め 青菜のみそ汁	牛乳	麦ごはん 米油 砂糖 じゃがいも カレーコロッケ	豚肉 豆腐 みそ 煮干し粉	にんじん ピーマン キャベツ つきこんにやく にんにく 小松菜 ねぎ	かいそう	531	17.6	10.8	2.1	
								656	21.4	12.9	2.6	
13	月	【地産地消Week】 麦ごはん 納豆 ゴーヤチャンプルー にくだんごスープ	牛乳	麦ごはん 砂糖 米油	納豆 豆腐 豚肉 鶏卵 ミートボール	ゴーヤ にんじん 小松菜 ねぎ 干しいたけ	くだもの	775	26.3	32.3	1.6	
								917	30.4	37.2	1.8	
14	火	【地産地消Week、カミング30、勝ち飯】 ごはん 豚肉のゆずみそ焼き ブロッコリーのうめおかか和え トマトとオクラのふわたまみそ汁	牛乳	ごはん	豚肉 鶏卵 みそ	にんにく しょうが ゆず ブロッコリー きゅうり たまねぎ おくら トマト	ごさかな	670	26.8	22.6	2.2	
								794	31.1	25.6	2.6	
15	水	【地産地消Week】 米粉パン チーズチキンカツ グリーンサラダ ラタトゥイユ	牛乳	米粉パン 米油 胡麻ドレッシング	チーズチキンカツ	キャベツ きゅうり ブロッコリー ズッキーニ なす セロリ たまねぎ パプリカ トマト にんにく	いも	751	34.8	30	2.4	
								866	40.1	34.5	2.8	
16	木	【地産地消Week】 麦ごはん チンジャオロースー きゅうりの中華和え わかめスープ	牛乳	麦ごはん でんぷん ごま	豚肉 豆腐 わかめ	しょうが パプリカ たけのこ きゅうり れんこん ねぎ にんじん	きのこ	582	24.0	14.7	3.8	
								687	28.0	16.2	4.5	
17	金	【地産地消Week、食育の日】 ごはん 厚焼き玉子 おひたし なめこのみそ汁	牛乳	ごはん	厚焼き玉子 かつお節 豆腐 みそ 煮干し粉	しめじ キャベツ 小松菜 にんじん なめこ ほうれん草 ねぎ	くだもの	636	22.9	19.3	2.1	
								817	27.2	21.8	2.4	
20	月	ゆずみそジャージャー麺 千切りきゅうり まごはやさしいサラダ ミニトマト	牛乳	中華麺 でんぷん 胡麻ドレッシング じゃがいも	豚肉 鶏肉 昆布 ツナ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ ゆず きゅうり じゃがいも しめじ いんげん コーン ひよこ豆	にゅうせいひん	549	27.8	21.0	1.7	
								620	31.6	23.6	2.0	
21	火	【土用の丑の日】 うなぎのひつまぶし わふうサラダ すまし汁	牛乳	ごはん 砂糖	油揚げ 錦糸卵 うなぎのかば焼き わかめ 白身魚と豆腐の団子	たけのこ にんじん しょうが 枝豆 キャベツ きゅうり もやし しめじ こんにやく	ごさかな	487	19.4	14.6	3.4	
								556	21.9	16.0	4.0	
22	水	コッペパン スラッピージョー 豆まめサラダ コンソメスープ	牛乳	コッペパン 無塩バター 三温糖	豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ コーン にんじん 枝豆 キャベツ にんじん パセリ	かいそう	679	29.5	25.5	2.6	
								788	34.0	29.1	3.1	
23	木	海の日										
24	金	スポーツの日										
27	月	麦ごはん さんまの梅煮 ゆかり和え じゃがいもとねぎのみそ汁	牛乳	麦ごはん じゃがいも	さんまの梅煮 油揚げ みそ 煮干し粉	大根 キャベツ 小松菜 ねぎ	くだもの	606	24.8	16.4	2.4	
								725	29	18.3	2.9	
28	火	【カミング30】 ごはん れんこん焼売 茎わかめのサラダ 麻婆豆腐	牛乳	ごはん 三温糖 でんぷん ごま油	れんこん焼売 かにかま 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ 茎わかめ	もやし きゅうり たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ たまねぎ いら にんにく しょうが	まめ	688	28.9	22.9	2.2	
								866	36	28.3	2.8	
29	水	丸パン エビかつ タルタルソース ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳	丸パン 米油 タルタルソース イタリアンドレッシング じゃがいも	エビかつ 豚肉	ブロッコリー きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん にんにく かぶ パセリ	かいそう	626	26.2	19.5	2.3	
								781	32.3	23.1	3.0	
30	木	ごはん さわらの粕漬 磯和え ほうれん草のみそ汁	牛乳	ごはん	さわらの粕漬 刻みのり 豆腐 みそ 煮干し粉	ほうれん草 にんじん もやし	いも	603	26.1	16.8	1.7	
								712	30.3	18.7	2.1	
31	金	夏野菜カレー 海藻サラダ 冷凍ミカン	牛乳	麦ごはん じゃがいも カレールー 青じそドレッシング	豚肉 チーズ 海藻	たまねぎ にんじん ピーマン なす かぼちゃ しょうが にんにく セロリ パセリ トマト キャベツ きゅうり にんじん みかん	ごさかな	703	21.6	20.2	2.7	
								870	25.6	22.8	3.2	
							充足率	98%	96%	110%	123%	
							充足率	91%	89%	100%	118%	

☆材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆日程変更などで欠食日が変更になる場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。

☆栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。

☆学校給食摂取基準値に対する充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので、月の平均数値により表示しています。

たんぱく質摂取基準値: 小学校21～33g、中学校27～42g 脂質摂取基準値: 学校給食によるエネルギー全体の20%～30%

☆今月は、お米、米粉、たまご、にんじん、ねぎ、きゅうり、ズッキーニが矢祭町で作られたものです。

☆都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。