

令和2年度

# 7月分学校給食献立予定表

棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
1 / 水		ごはん 牛乳 シューマイ 中華サラダ 麻婆豆腐	牛乳 シューマイ 錦糸卵 豚肉 豆腐 味噌	きゃべつ にんじん きゅうり 長ねぎ たら たけのこ 干しシイタケ 生姜 ニンニク	ごはん 白ごま 三温糖 油 ごま油 片栗粉 春雨	516 717 880	21.1 27.8 34.0	17.0 22.3 26.7	2.35 2.66 3.15
2 / 木		ごはん 牛乳 白身魚フライ ツナサラダ 豚汁	牛乳 白身魚フライ ツナ 豚肉 豆腐 わかめ 煮干し粉 味噌	きゅうり きゃべつ にんじん 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 油 マヨネーズ じゃがいも	492 725 874	18.2 25.7 31.0	17.4 24.8 28.6	2.02 2.44 2.80
3 / 金		中華めん メロンゼリー 豚キムチ チーズパイ タンメンスープ	チーズパイ 豚肉	筍 きゃべつ にんじん 白菜キムチ たら 干しシイタケ 人参 もやし 長ねぎ コーン メンマ 生姜 ニンニク	中華めん 油 オイスターソース ごま油 塩ラーメンスープ メロンゼリー	456 532 703	16.0 18.4 24.4	11.8 14.3 16.8	3.10 3.52 3.90
6 / 月	かみかみ献立	ごはん 牛乳 さんま甘露煮 大豆の磯煮 豆腐汁	牛乳 さんま甘露煮 鶏肉 さつま揚げ 大豆 豆腐 煮干し粉 味噌 ひじき	にんじん いんげん 干しシイタケ ほうれん草 もやし 長ねぎ こんにゃく	ごはん 三温糖	504 694 779	23.6 30.0 32.3	18.4 23.0 23.7	2.73 3.01 3.21
7 / 火	七夕献立	アップルパン 牛乳 お星さまハンバーグ 枝豆サラダ そうめんスープ セタゼリー	牛乳 お星さまハンバーグ わかめ 枝豆 カニカマ かまぼこ	すりおろしりんご きゅうり きゃべつ にんじん ほうれん草 干しシイタケ 絹さや	アップルパン セタゼリー 三温糖 そうめん ゆずかつおドレッシング	487 634 796	20.5 26.9 33.2	15.1 20.1 23.7	2.90 3.39 4.05
8 / 水		ごはん 牛乳 メンチカツ 甘夏みかんサラダ ワンタンスープ	牛乳 メンチカツ 豚肉 なると	甘夏みかん きゃべつ にんじん 長ねぎ もやし ほうれん草 メンマ 玉ねぎ	ごはん 油 三温糖 ワンタン	455 654 777	16.0 21.8 25.4	13.1 18.6 21.4	2.07 2.35 2.66
9 / 木		ごはん 牛乳 鮭塩焼き ごま和え かき玉汁	牛乳 鮭切り身 凍み豆腐 鶏卵	きゃべつ もやし にんじん ニラ 玉葱	ごはん 白ごま 片栗粉 三温糖	423 611 729	21.7 27.8 33.9	12.5 17.1 19.5	1.29 1.50 1.67
10 / 金		ごはん 牛乳 鶏肉のカレームニエル アーモンド和え じゃが芋汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 煮干し粉 味噌	いんげん にんじん きゃべつ 玉葱 長ねぎ 生姜	ごはん 小麦粉 アーモンド 三温糖 じゃがいも カレー粉	419 609 721	19.7 25.5 31.7	9.8 14.3 15.9	1.62 1.87 2.06
13 / 月		ごはん 牛乳 白身魚の味噌焼き なすの中華炒め すまし汁	牛乳 白身魚切り身 味噌 豚肉 豆腐 鶏肉	なす 玉葱 ピーマン 生姜 ニンニク ほうれん草 長ねぎ	ごはん 三温糖 白ごま 油 片栗粉	421 613 727	22.4 28.8 35.3	10.7 15.5 17.1	2.46 2.79 3.13
14 / 火		コッペパン 牛乳 県産ももジャム 県産オムレツ パンサンスー コーンスープ	牛乳 県産オムレツ ハム ベーコン 錦糸卵	きゅうり にんじん きゃべつ 中華クラゲ 玉葱 もやし ほうれん草 コーン	コッペパン 県産ももジャム 三温糖 油 春雨 ごま油	513 714 871	18.9 26.6 32.1	14.2 20.2 23.7	2.28 2.83 3.51
15 / 水		ごはん 牛乳 さんまかば焼き トマトサラダ わかめ汁	牛乳 さんまかば焼き 煮干し粉 味噌 わかめ	きゃべつ きゅうり トマト コーン にんじん 長ネギ	ごはん 油 三温糖 黒ゴマ 青じそドレッシング じゃがいも	475 697 850	14.7 22.2 27.5	17.0 24.2 30.1	1.64 1.91 2.16
16 / 木		麦ごはん 牛乳 イタリアンサラダ スイカ 夏野菜カレー	牛乳 ハム 大豆 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん ニンニク なす 玉葱 フロccoliー すいか 生姜 かぼちゃ いんげん トマトピューレ すりおろしりんご	麦ごはん カレー粉 じゃがいも カレールウ イタリアンドレッシング	475 686 836	12.7 18.9 22.0	14.0 19.2 22.1	2.39 2.73 3.45

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
17 / 金		スパゲティ 県産ももゼリー タコナゲット グリーンサラダ ミートソース	タコナゲット 豚肉	きゃべつ きゅうり ブロッコリー ツーオノン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン トマトピューレ ホールトマト	スパゲティ 油 県産ももゼリー ビーフシチュールーウ 青じそドレッシング	455	18.0	9.7	2.62
20 / 月		ごはん 牛乳 ぎょうざ キムチ風サラダ 中華スープ	牛乳 カニカマ ぎょうざ	きゃべつ もやし にんじん きゅうり きくらげ コーン 干しシイタケ	ごはん 油 キムチの素 三温糖 白ごま ラー油 春雨 ごま油	389	13.2	10.9	1.86
21 / 火	全幼稚園	黒砂糖食パン 牛乳 鶏肉のバンバンジー焼き 寒天サラダ ABCマカロニスープ	牛乳 鶏肉 わかめ ベーコン 寒天	生姜 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	黒砂糖食パン 油 和風ドレッシング マカロニ 白ごま 棒棒鶏ソース	—	—	—	—
22 / 水	全幼稚園	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 肉みそスープ	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 豚肉 えだまめ みそ	切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん にんにく しょうが 白菜 もやし 長ねぎ こんにやく	ごはん 油 三温糖 はるさめ 白ごま ごま油	681	23.8	23.2	2.20
27 / 月	全幼稚園	ごはん 牛乳 いわし梅煮 大豆入り味噌きんぴら わかめ汁	牛乳 いわし梅煮 鶏肉 大豆 豆腐 煮干し粉 味噌 わかめ	人参 ごぼう いんげん 長ねぎ	ごはん 三温糖 じゃがいも 油	—	—	—	—
28 / 火	全幼稚園	コッペパン いちごジャム 牛乳 鶏肉の照り焼き マカロニとウィンナーのサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン	きゃべつ コーン にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	コッペパン いちごジャム マヨネーズ はるさめ 三温糖 マカロニ	—	—	—	—
29 / 水	全幼稚園	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼 野菜香り和え 大根汁	牛乳 ぶり切り身 錦糸卵 油揚げ のり 煮干し粉 味噌	白菜 にんじん ほうれん草 大根 たまねぎ 長ねぎ もやし	ごはん 白ごま	—	—	—	—
30 / 木	全幼稚園	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ビーフンの五目炒め 玉ねぎ汁	牛乳 豚肉 煮干し粉 味噌	生姜 ニンニク にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン きゃべつ	ごはん 三温糖 ビーフン ごま油 麩 じゃがいも	—	—	—	—
31 / 金	全幼稚園	ごはん 牛乳 生揚げのマーボー炒め 海藻サラダ 青菜汁	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 海藻ミックス カニカマ 煮干し粉 味噌	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ きゅうり きゃべつ 白菜 こまつな 長ねぎ	ごはん 油 青じそドレッシング 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	—	—	—	—
						465	18.9	14.2	2.23
						654	25.3	19.5	2.60
						781	30.1	22.3	2.98

※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。

※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。

※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)

1カ月平均