



7月学校給食献立予定表



今月の目標
すききらいをなくして
あつさにまけないからだをつくろう

令和2年度 7月

かわじままちがっこうきゅうしよく
川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう			
		しゅしよくのみもの	お か す	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	水	たごめし(すめし)牛乳	みそしる にくだんこのあまからあんかけ(小②中③) たごめしのぐ	ぎゅうにゅう とうふ みそ にくだんご たご あぶらあげ	すめし あぶら さとう でんぶん ごま	かぼちゃ たまねぎ こまつな しょうが ごぼう にんじん	小学生 683 中学生 953	小学生 26.6 中学生 37.0		
2	木	ピタパン 牛乳	コーンスープ スラッピージョー さくさくサラダ(たまねぎドレッシング) スライスチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なまクリーム だいす チーズ	ピタパン あぶら バター こむぎこ ジャがいも こめこ ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	664 825	29.5 35.0		
3	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	なつやさいカレー とうふナゲット(小①中②) かいそうサラダ(パンパンジードレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト とうふナゲット かいそうミックス	ごはん あぶら バター こむぎこ くるざとう ココア ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ もやし オニオンソテー スッキーニ すりおろしりんご にんじん きゅうり かぼちゃ ピーマン トマト なす	676 910	21.6 28.7		
6	月	ごはん 牛乳	ABCスープ ハンバーグおろしソース あおなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう フランクフルト ハンバーグ	ごはん あぶら マカロニ さとう バター	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん もやし コーン チンゲンサイ	622 779	23.7 28.9		
7	火	ホットちゅうかめん 牛乳	しおラーメン(しる) アメリカンドッグ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト	ホットちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま あぶら こむぎこ	にんにく しょうが にんじん コーン もやし ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	673 846	27.5 34.2		
8	水	ごはん 牛乳	もすくじる グルクンたつたあげ ゴーヤチャンプルー れいとうパイ	ぎゅうにゅう とりにく もすく ぶたにく とうふ グルクンたつたあげ	ごはん あぶら さとう でんぶん	にんじん だいこん しょうが にんにく ねぎ igaうり パイ	614 762	25.2 30.4		
9	木	ソフトフランスパン 牛乳	やさいのスープに やきそば フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	ソフトフランスパン さとう オリーブオイル ジャがいも マカロニ むしちゅうかめん とうにゅうあんじんどうふ	にんじん たまねぎ セロリ トマトかん キャベツ パインかん ももかん みかんかん レモンじる	635 759	22.8 26.9		
10	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	マーボーなすどうふ いかのしせんふうやき ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ラーゆ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ なす ピーマン にんじん だいすもやし こまつな	683 889	30.9 39.6		
13	月	ごはん 牛乳	けんちんじる さけのみそづけやき きりほしだいこんのシャキシャキそぼろ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さけ みそ ぶたにく とりにく	ごはん あぶら ジャがいも ごまあぶら さとう でんぶん	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ にんにく たまねぎ きりほしだいこん コーン こまつな	693 859	32.7 40.1		
14	火	じごなうどん 牛乳	にくじるうどん(しる) はるまき すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ はるまき	じごなうどん あぶら	にんじん ねぎ すいか こまつな	627 777	21.5 26.0		
15	水	ごはん 牛乳	ごまみそしる とりにくのなんばんソースかけ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく ぶたにく	ごはん あぶら ジャがいも ごま でんぶん ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ こまつな しょうが にんにく こんにゃく ほししいたけ	701 876	28.7 35.1		
16	木	コッペパンスライス 牛乳	キャロットポタージュ チリドッグ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ぶたにく フランクフルト	コッペパン あぶら さとう こむぎこ ジャがいも オリーブオイル バター	たまねぎ にんじん コーン パセリ	709 946	27.4 35.1		
17	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	ジャがいものなんばんに あつやきたまご ごまびたし(あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく あつやきたまご	ごはん あぶら ジャがいも さとう ごま ドレッシング	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ こまつな もやし	627 817	24.4 31.4		
20	月	ごはん 牛乳	かきたまじる とりにくのみそづけやき まめまめサラダ(ごまドレッシング) ふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ たまご ふりかけ	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら ドレッシング	にんじん ねぎ こまつな にんにく たまねぎ いんげんまめ キャベツ きゅうり	619 782	26.8 32.5		
21	火	ホットちゅうかめん 牛乳	ピリからねぎラーメン(しる) しゅうまい(小②中③) カラフルこふきいも	ぎゅうにゅう やきぶた しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら ラーゆ ジャがいも	にんにく しょうが にんじん もやし なら ねぎ きゅうり えだまめ コーン	629 792	27.5 34.7		
22	水	ごはん 牛乳	ホワイトシチュー オムレツのトマトソース ミニトマト(小②中②)	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク オムレツ なまクリーム	ごはん あぶら ジャがいも こむぎこ さとう バター	たまねぎ にんじん トマトかん ミニトマト	668 839	22.2 27.1		
27	月	ごはん 牛乳	みそしる あじのてりやき ひじきのいために ヨーグルト	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とりにく あじてりやき ひじき ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごま	キャベツ にんじん こんにゃく たまねぎ	590 775	27.4 35.7		
28	火	じごなうどん 牛乳	わふうつけじる(しる) ちくわのいそべあげ(小①中②) こんにゃくのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ちくわ あおりの	じごなうどん あぶら さとう こむぎこ ごま	だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな こんにゃく もやし にんじん	644 800	25.3 31.2		
29	水	ごはん 牛乳	てづくりハッシュドボーク たらこのうみあげ ピクルスふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たらこみづけ	ごはん あぶら ココア グラニューとう さとう オリーブオイル こむぎこ バター	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	729 916	28.7 35.2		
19回	※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」についてはなしてみませんか。 ★中学生のみ3・10・17日は、牛乳が250mlになります。						※太字の食品は、川島町産の 食材を使っています。	今月の平均栄養摂取量	657 837	26.3 32.9
								学校給食摂取基準	650 830	21~33 27~42

★食材の使用予定産地・給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス <https://www.town.kawajima.saitama.jp/>

この紙は不要になりましたら雑紙として資源化できます。