



令和2年度 7月

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

かわじままちがっこうきゅうしょく
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 | | |
|-----|--|-----------------------|--|---|---|---|-------------------------------------|-----------------------------------|---|
| | | しゅしょくの 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 にくだんこ 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 だいず 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 いかのせせんふうやき 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 だいずもやし 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 あおりのり | 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ポーク たらのごみあげ ピクルスふうサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく たらごみづけ | 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 | <p>※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。</p> | | | | | | <p>※太字の食品は、川島町産の 食材を使っています。</p> | <p>今月の平均栄養摂取量</p> <p>学校給食摂取基準</p> | <p>657 837 650 830</p> <p>26.3 32.9 21~33 27~42</p> |

★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。