



令和2年度

7月の献立表

柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水		カラフルご飯	塩昆布	米,麦	にんじん,こまつな	771kcal 31.7g
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	さとう,油	しょうが	
		玉ねぎの汁物	豚肉,みそ	米油,こんにゃく,じゃがいも	えのき茸,玉ねぎ,にんじん,かぶ	
2木		セサミトースト		食パン,米,マーガリン さとう,白ごま		759kcal 31.4g
		カレーポトフ	豚肉,ウィンナーソーセージ	じゃがいも	にんじん,セロリ,キャベツ,玉ねぎ,かぶ,にんにく	
		高野豆腐のからあげサラダ	高野豆腐	でんぷん,油,ごま油	きゅうり,だいこん,もやし,しょうが,にんにく	
3金		スパゲッティミートソース	大豆,豚肉,粉チーズ	スパゲティ,オリーブ油,小麦粉	ごぼう,にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,セロリ	796kcal 29.6g
		カルピス寒	粉寒天,カルピス	さとう,油	みかん缶	
6月		ブルーベリートースト		食パン,さとう,マーガリン	ブルーベリー,レモン	809kcal 29.0g
		パンキンポタージュ	脱脂粉乳,牛乳,生クリーム,ベーコン	じゃがいも,油,バター,小麦粉	かぼちゃ,玉ねぎ,パセリ	
		糸寒天サラダ	糸寒天,鶏肉	さとう,ごま油	きゅうり,にんじん,キャベツ,ホールコーン	
7火		炊込み菜めし		米	青菜	771kcal 31.8g
		スペイン風オムレツ	たまご,ベーコン,牛乳	じゃがいも,油,バター	玉ねぎ,トマト	
		七夕汁	鶏肉,かまぼこ	しらたき,そうめん	だいこん,にんじん,万能ねぎ	
8水		焼きそば	豚肉,あおのり粉,かつお削り節	中華めん,ごま油,油	もやし,キャベツ,青ピーマン	723kcal 31.1g
		むらくも汁	とうふ,たまご	でんぷん	こまつな,ねぎ	
		ピリ辛漬け			だいこん,にんじん,きゅうり	
9木		ハエリア	鶏肉,えび, いか,ホタテ貝	米,オリーブ油,バター,油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム 青ピーマン,赤ピーマン	825kcal 29.7g
		ミネストローネ	豚肉	オリーブ油,じゃがいも,さとう,マカロニ	セロリ,にんじん,玉ねぎ,トマト	
		キャロット寒のフルーツポンチ	粉寒天	上白糖	みかん缶,パイナップル,にんじんジュース オレンジジュース	
10金		ふりかけごはん	しらす干し,あおのり粉	米,白ごま		800kcal 29.8g
		筑前煮	鶏肉,ちくわ	油,こんにゃく,さといも,さとう	にんじん,ごぼう,たけのこ,干し椎茸,さやいんげん	
		きのこ汁	油揚げ,とうふ		にんじん,だいこん,ねぎ,生しいたけ,しめじ えのき茸,こまつな	
14火		スパゲティ・ポークベロンチーノ	ベーコン,豚肉	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン,青ピーマン	740kcal 30.0g
		ごぼうサラダ	鶏肉	油,ノンエッグマヨネーズ	ごぼう,にんじん,キャベツ,ホールコーン	
		レッドメロン			レッドメロン	
15水		麦ご飯		米,麦		751kcal 29.5g
		きびなごのきやべつ南蛮	きびなご	上新粉,でんぷん,油,さとう	しょうが,キャベツ,玉ねぎ,青ピーマン,赤ピーマン	
		豚汁	豚肉,とうふ,みそ	こんにゃく,じゃがいも,油	干し椎茸,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
16木		とうもろこしご飯		米	とうもろこし	742kcal 31.7g
		ゴウヤチャンプル	豚肉,とうふ,たまご	油,ごま油	にがうり,にんじん,きくらげ,もやし	
		冬瓜スープ	鶏肉,もずく		干し椎茸,とうがん,チンゲン菜,ねぎ	
17金		メルのバーベキューバーガー	メルルーサ(白身魚)	コッペパン,でんぷん,上新粉,油,さとう	にんにく,しょうが,りんご,ねぎ,レモン,キャベツ	792kcal 33.3g
		マカロニのカレー汁	豚肉	油,じゃがいも,マカロニ,さとう,でんぷん	しょうが,にんにく,玉ねぎ,セロリ,にんじん グリーンピース	
20月		冷やしうどん	鶏肉,油揚げ,かまぼこ	うどん,油,さとう	こまつな,ねぎ	771kcal 30.5g
		かき揚げ	えび,たまご	小麦粉,上新粉,油	玉ねぎ,にんじん,ごぼう,かぼちゃ,しゅんぎく	
21火		そぼろごはん	鶏ひき肉,豚ひき肉	米,油,でんぷん	しょうが,ねぎ	748kcal 32.2g
		きゅうりとあなごのサラダ	あなご	油,さとう	きゅうり,ホールコーン,キャベツ	
		もずく汁	もずく,たまご	でんぷん	にんじん,干し椎茸,ほうれんそう,ねぎ	
22水		ピザトースト	ツナ,ピザチーズ	食パン,バター	玉ねぎ,青ピーマン,なす	803kcal 34.2g
		ジャーマンポテト	ベーコン,牛乳	じゃがいも,バター	玉ねぎ,パセリ	
		パイザンヌスープ	豚肉	油	かぶ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ	
		冷凍みかん			冷凍みかん	
27月		エビチャーハン	ポークハム,えび,たまご	米,油,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,干し椎茸	796kcal 30.2g
		ワンタンスープ	豚肉,糸昆布	油,ウエーブワンタン,ごま油	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,ねぎ こまつな	
		塩きゅうり			きゅうり	
28火		セルフキンピラチキンサンド	鶏肉	コッペパン,油,さとう,でんぷん,ごま油	しょうが,ごぼう,にんじん	770kcal 33.0g
		アスパラサラダ(大豆入り)	大豆	油,さとう,白ごま	アスパラガス,キャベツ,きゅうり,にんじん	
29水		スタミナ中華風	豚肉	ソフトめん,ソフトめん,ごま油,油,さとう 白ごま	しょうが,もやし,たけのこ,にんじん ねぎ,唐辛子	708kcal 30.4g
		小玉スイカ			こだますいか	
30木		夏野菜入りカレーライス	豚肉	米,麦,ラード,小麦粉,油,マーガリン	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,なす トマト,青ピーマン	894kcal 29.6g
		こんにゃく寒天サラダ	鶏肉	ごま油,さとう,白ごま	きゅうり,にんじん	
		氷菓		みかんシャーベット		

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。

給食当番エプロンセットの洗濯について

給食当番エプロンセットを返すときには、必ず洗濯とアイロンかけをした状態で学校に返してください。
みんなで使うエプロン・三角巾なので、なくすことのないように注意してください。

裏面「給食だより」も
ご覧ください。

