

令和2年 7月

学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付		献立				食品群			栄養量				
日	曜	スプーン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
1	水		じこなうどん		あおなのソテー あんまん	なすの かけじる	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	地粉うどん ごま油 ごま 油 あんまん	人参 大根 茄子 長葱 小松菜 玉葱 キャベツ チンゲン菜	667	24.7	796	30.0
2	木	○	ごはん		ひがしまつやまやきとりごはん とりにくのてりやき	わふうやさい スープ	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 味噌 照り焼きチキン	白飯 砂糖 ごま油 ごま	長葱 人参 小松菜 大根 干し椎茸 キャベツ にんにく 生姜	663	29.3	867	36.4
3	金	○	ごはん		コーンサラダ(ドレッシング)	なつやさいの カレー	牛乳 豚肉 シュレッドチーズ 脱脂粉乳	白飯 きび砂糖 油 韓国ナムルドレッシング	南瓜 茄子 スズキーニ 胡瓜 玉葱 人参 ビーマン キャベツ 赤ビーマン にんにく 生姜 コーン	612	19.2	823	25.3
6	月	○	ごはん		こまつなそぼろごはんのぐ とびうおのからあげ	じゃがいもの みそしる	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 鶏肉 とび魚竜田揚げ	白飯 じゃが芋 油 砂糖 澱粉	小松菜 人参 長葱 玉葱	668	32.1	877	40.3
7	火	○	デニッシュ ペストリー		《☆たなばたこんだて》 ミートソーススパゲティ たなばたフルーツポンチ		牛乳 豚肉 レバーそぼろ パルメザンチーズ	デニッシュペストリー スパゲティ 油 ナタデココ マスカットゼリー	玉葱 人参 セロリー パセリ にんにく みかん缶 りんご缶 パイナップル	665	21.7	783	24.9
8	水		ホット ちゅうかめん		ナムル(ドレッシング) さいのくににらまんじゅう 中・アーモンドこざかな	みそ ラーメン	牛乳 豚肉 味噌 彩の国にらまんじゅう アーモンド小魚	ホット中華麺 きび砂糖 砂糖 ごま ごま油 韓国ナムルドレッシング	にんにく 生姜 玉葱 小松菜 キャベツ もやし 人参 にら 長葱 胡瓜	621	25.1	823	35.0
9	木		ごはん		ひじきのごもくに 小・あげ豆腐のそぼろあんかけ 中・キャベツメンチカツ(ソース)	キャベツの みそしる	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 竹輪 鶏肉 ひじき 凍り豆腐 揚げ出し豆腐 豚肉 キャベツメンチカツ	白飯 油 蒟蒻 きび砂糖 砂糖 澱粉	キャベツ 小松菜 人参 玉葱 長葱 生姜 さやいんげん	608	22.9	827	29.2
10	金	○	コッペパン スライス		えだまめとキャベツのサラダ(ドレッシング) ミートボールケチャップソース	パンブキン スープ	牛乳 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳 シュレッドチーズ 肉団子	コッペパン 油 澱粉 砂糖 具沢山玉葱ドレッシング	玉葱 うらごし南瓜 パセリ キャベツ 枝豆 人参 胡瓜	662	27.8	850	35.1
13	月	○	くろパン		マカロニのクリームに ごぼうサラダ(ドレッシング)		牛乳 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳 パルメザンチーズ	黒パン 油 マカロニ 香りごまドレッシング	玉葱 人参 パセリ ごぼう 胡瓜 キャベツ	642	25.4	802	31.3
14	火		ごはん		きりぼしだいこんのもの さばのしおやき	とうふの みそしる	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 鶏肉 凍り豆腐 さばの塩焼き	白飯 油 砂糖	長葱 玉葱 人参 切干大根 干し椎茸 さやいんげん	683	28.8	907	37.0
15	水		じこなうどん		ちぐさやき れいとうみかん 中・チョコウエハース	ごもく うどん	牛乳 豚肉 油揚げ 干草焼き	地粉うどん ごま油 砂糖 鉄入りウエハース	人参 長葱 小松菜 大根 ごぼう 干し椎茸 みかん	666	26.0	827	31.9
16	木	○	ごはん		マーボー豆腐 あげしゅうまい		牛乳 豆腐 豚肉 味噌 しゅうまい	白飯 砂糖 油 ごま油 澱粉	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 筍 干し椎茸 にら	677	25.6	872	31.9
17	金	○	こどもパン スライス		ポークビーンズ サンドようサラダ(ドレッシング) チキンフィレオ		コーヒー牛乳 脱脂粉乳 白いんげん豆 レバーそぼろ 豚肉 クリスピーチキン	こどもパン 油 じゃが芋 砂糖 サウザンアイランドドレッシング	にんにく 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜	649	23.6	791	28.1
20	月	○	ナン		さくさくサラダ(ドレッシング) 中・はらじゆくドッグ	キーマカレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 レバーそぼろ シュレッドチーズ	ナン 油 じゃが芋 きび砂糖 原宿ドッグ 具沢山玉葱ドレッシング	にんにく 生姜 人参 玉葱 アップルビューレ れんこん 枝豆 グリーンピース キャベツ 胡瓜	660	25.5	902	33.3
21	火		ごはん		いとこんにゃくの あじのなんばんづけ	さわにわん	牛乳 豚肉 かまぼこ あじフィレ澱粉付	白飯 蒟蒻 砂糖 ごま油 油	ごぼう 人参 大根 長葱 玉葱 ビーマン	635	26.7	844	34.3
22	水		ホット ちゅうかめん		子チミ アップルシャーベット	しょうゆ ラーメン	牛乳 焼豚 豚肉 わかめ なると	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油 子チミ	生姜 にんにく 人参 コーン キャベツ もやし チンゲン菜 長葱 アップルシャーベット	717	22.6	857	26.6
27	月	○	ごはん		スズキーニときりぼしだいこん のごまあえ(ドレッシング)	チキン カレー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	白飯 油 じゃが芋 きび砂糖 ごま 香りごまドレッシング	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ 切干大根 スズキーニ	644	20.3	857	26.6
28	火		ごはん		あぶらみそどん のりふりかけ	はなふの すましじる	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 のりふりかけ	白飯 花麩 砂糖 油	人参 大根 長葱 小松菜 生姜 玉葱 茄子 ビーマン	614	25.5	799	31.3
29	水	○	ソフト フランスパン		サンドようサラダ すずきバジルフライ(ソース) 小・はらじゆくドッグ 中・ミニエクレア	やさいの ミルクスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳 すずきバジルソースフライ	ソフトフランスパン 油 原宿ドッグ ミニエクレア	長葱 人参 大根 キャベツ 小松菜 コーン パセリ 胡瓜	743	30.0	846	32.8
19回										平均栄養量			
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。										栄養基準量			
										650	18~32	830	25~40

※中学校は、17日以外の『牛乳』が250mlになります。

※小学校4年~6年生は、パンの献立の日は『牛乳』が250mlになります。(7日、10日、13日、20日、29日)

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。
暑くなると食欲もおとろえがちですが、今年の7月は29日まで給食があります。
1日3回の食事と水分をしっかりとって、暑さに負けない健康な体をつくりましょう。

