



7月 こんだて表 (中学校)



令和2年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
1水	ごはん	牛乳	さわらの味噌バター焼き キャベツとふのみそ汁 しぶせん肉じゃが	さわら あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	●たまねぎ キャベツ しらたき	ごはん ふ じゃがいも さとう	あぶら バター	805 34.0 2.5
2木	ツイストロールパン	牛乳	鶏肉のトマトソースがけ ガルパンソーススープ ツナサラダ	とりにく ベーコン ひよこまめ ツナ	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	●たまねぎ りんご キャベツ にんにく きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	817 34.2 4.1
3金	七タの行事食です。七タ汁には星形のオクラやかまぼこが入っています。									
	ごはん	牛乳	ソースカツ(2ヶ) キャベツのあさづけ 七タ汁 ☆七タゼリー	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん こまつな オクラ	しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん パンこ	あぶら	791 26.2 2.8
6月	うどん ☆パックめん	牛乳	枝豆かきあげ 夏野菜うどん汁 たくわんあえ	とりにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	しいたけ ●なす キャベツ きゅうり だいこん えだまめ たまねぎ ●ねぎ	うどん こむぎこ さとう	あぶら	877 28.0 4.3
7火	チーズパン	牛乳	かぼちゃクラタン ABCスープ カラフルサラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー かぼちゃ	●たまねぎ キャベ ツ きゅうり コー ン	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	833 28.2 4.1
8水	8がつく日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。(たけのこ・ぜんまい)									
	ごはん	牛乳	ヒピンパの具 卵わかめスープ (▲わかめスープ) 冷凍みかん	ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが もやし たけのこ ぜんまい みかん ねぎ	ごはん さとう	あぶら こま こまあぶら	783 29.4 2.1
9木	背割れコッペパン	牛乳	ロングウイナー 野菜スープ チリコンカン	ウイナー ベーコン ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト	●たまねぎ コーン キャベツ にんにく いんげんまめ	パン じゃがいも	あぶら	775 35.5 4.0
10金	麦ごはん	牛乳	蒸しとうもろこし 夏野菜カレー ヘルシーサラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト ブロッコリー	たまねぎ ●なす ●アスパラ りんご コーン こんにゃく きゅうり にんにく	むぎごはん	あぶら	814 24.9 2.8
13月	ちらし寿司 (焼きのり)	牛乳	花形豆腐ハンバーグ すまし汁 菜の花の和え物 ☆お祝いクレープ	かまぼこ とうふ かつおぶし とりにく ぶたにく	牛乳 のり	にんじん こまつな なばな	しめじ えのきだけ たまねぎ しいたけ ●ねぎ キャベツ	ちらしすし さとう でんぶん	あぶら	833 27.7 3.8
14火	ラーメン ☆パックめん	牛乳	焼き餃子(2ヶ) しょうゆラーメンスープ もやしときゅうりの塩ナムル	ぶたにく やきぶた なると	牛乳 わかめ	にんじん ●チガザイ	メンマ もやし きゅうり コーン にんにく ●ねぎ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	768 27.6 5.2
15水	ごはん	牛乳	さんまごま味噌煮 ふるさと汁 ツナじゃが	さんま あぶらあげ とうふ ツナ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ●ねぎ たまねぎ えだまめ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	こま あぶら	820 30.5 3.3
16木	こめっこぱん	牛乳	たこナゲット(2ヶ) カラフルコンソメスープ なすとトマトのスパゲッティ	たこ ウイナー ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ トマト	●たまねぎ コーン キャベツ エリンギ ●なす にんにく	パン こむぎこ じゃがいも スパゲッティ	あぶら	804 33.6 3.9
17金	ごはん	牛乳	とりたまそぼろ(▲とりそぼろ) 呉汁 ☆アセロラゼリー	とりにく たまご だいず とうりゅう	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	ごはん さとう さといも	あぶら	819 32.1 2.3
20月	ごはん	牛乳	春巻 春雨スープ 豚肉のキムチ炒め	かまぼこ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ はくさい しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう こむぎこ	あぶら こまあぶら	857 27.6 2.8
21火	ミルクパン	牛乳	あじフリッター(3ヶ) ミネストローネ チーズサラダ	ベーコン あじ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	778 31.7 3.6
22水	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 小松菜のみそ汁 きんぴら	さば とうふ あぶらあげ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら こまあぶら こま	824 29.5 2.5
27月	ごはん	牛乳	レバー入り白ごまつくね(3ヶ) 田舎汁 ひじきとがんもの含め煮	とりにく あぶらあげ がんもどき	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ●ねぎ えだまめ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら こま	811 25.9 2.7
28火	8がつく日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。(たけのこ)									
	ごはん	牛乳	ポークシューマイ(3ヶ) 麻婆豆腐 小松菜のナムル ☆ヨーグルト	とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たけのこ ●ねぎ もやし	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	こまあぶら ドレッシング	863 34.2 3.1
29水	うどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2ヶ) カレーうどん汁 切り干し大根のサラダ	ちくわ とりにく ツナ	牛乳 あおのり	にんじん	●たまねぎ ●ねぎ きゅうり だいこん	うどん こむぎこ	あぶら ドレッシング	864 29.0 4.2
30火	黒パン	牛乳	ハーブチキン 青豆のミルクスープ 花野菜サラダ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン グリーンピース カリフラワー	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	774 32.5 3.0
31水	チキンピラフ	牛乳	ブレンオムレツ(▲チキンナゲット) ポトフ 三色サラダ	ベーコン たまご ウイナー とりにく	牛乳	にんじん	しめじ ●たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん	チキンピラフ じゃがいも	ドレッシング	781 27.1 3.7

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。

学校給食摂取基準値 熱量：830kcal たんぱく質：27～42g 食塩：2.5g未満

▲はアレルギー対応食です。 ●は茨川産を使う予定です。 ●ねぎ、たまねぎ、じゃがいもは「しぶせん」の予定です。

※材料の都合で献立が変わることがあります。