



# 7月 こんだて表(中学校)



令和2年度 渋川市北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	アップルパン	牛乳	ローストチキン 花野菜サラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー コーン きゅうり にんにく たまねぎ だいこん	パン マカロニ	ドレッシング	826 31.1 4.3
2木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ジャがいものそぼろ煮 なめこのみそ汁 ◆冷凍みかん	さけ ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ しらす たけのこ なめこ ねぎ みかん	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	802 32.2 1.8
3金	うどん ☆バックめん	牛乳	カレーうどんの汁 蒸しとうもろこし 青菜と大豆のチーズサラダ	とりにく だいす	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ コーン もやし きゅうり	うどん	ドレッシング	820 34.8 3.1
6月	ごはん	牛乳 ミルク	コーンしゅうまい(2ヶ) マーボー豆腐 わかめスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	コーン にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん ミルク	こまあぶら こま	850 28.8 2.7
7火	ちらし寿司	牛乳	今日は七夕献立です。 鶏肉と野菜のつくね ツナじゃが 七夕汁 ☆七夕ゼリー	とりにく ツナ かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらす えだまめ しいたけ	ちらしずし じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	812 27.2 4.5
8水	ツイスト ロールパン	牛乳	ウィンナー卵巻き フレンチサラダ クラムチャウダー	たまご ウィンナー ベーコン あさり	牛乳	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも こむぎこ		820 28.4 4.3
9木	ごはん	牛乳	白はんぺんフライ ひじきの炒め煮 豚汁	はんぺん とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	しいたけ えだまめ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん パン さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら	796 28.4 2.5
10金	食パン	牛乳	ソーセージステーキ イタリアンサラダ 大根とベーコンのスープ	ソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ きゅうり コーン だいこん	パン いもち	あぶら ドレッシング	772 30.4 4.2
13月	ラーメン ☆バックめん	牛乳	醤油ラーメンスープ 棒餃子 ナムル ☆ヨーグルト	チャーシュー ぶたにく なるこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	にんにく ねぎ たけのこ もやし コーン キャベツ	ラーメン こむぎこ	あぶら こまあぶら	815 33.9 4.7
14火	ごはん	牛乳	ソースカツ(2ヶ) 和風ツナサラダ 呉汁	ぶたにく かつおぶし ツナ だいす とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん パン さとう さといも	あげあぶら あぶら	821 30.8 2.9
15水	ミルクパン	牛乳	スペイン風オムレツ 野菜サラダ かぼちゃポターージュ	たまご ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	793 26.8 3.6
16木	ごはん	牛乳	赤魚の味噌粕漬け 親子煮 夏野菜のみそ汁	あかうお とりにく たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ グリーンピース なす	ごはん さとう でんぷん	あぶら	784 36.7 2.8
17金	ココアパン	牛乳	野菜グラタン こんにゃくサラダ カラフルコンソメスープ	とうふ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	きゅうり コーン こんにゃく たまねぎ キャベツ	パン こむぎ じゃがいも	あぶら	873 24.1 3.4
20月	ごはん	牛乳	肉豆腐 小松菜のごま和え じゃがいもとキャベツのみそ汁 のりふりかけ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しらす もやし キャベツ	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら こま	757 31.4 3.2
21火	うどん	牛乳	竹輪の磯部揚げ(2ヶ) 里山うどんの汁 おかか和え	ちくわ とりにく なるこ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	しいたけ なめこ えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ もやし キャベツ	うどん こむぎこ	あげあぶら	879 39.1 3.0
22水	黒パン	牛乳	ハンバーグトマトソース カラフルサラダ 野菜たまごスープ	とりにく ぶたにく ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ ほうれんそう	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	パン さとう	あぶら ドレッシング	818 34.2 4.2
27月	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(3ヶ) ごぼうサラダ じゃがいもと油揚げのみそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも	マヨネーズ	816 25.2 3.0
28火	わかめごはん	牛乳	たらのみそバター焼き 黄金煮 ふわふわ卵のみそ汁	たら ぶたにく あつあげ たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	バター あぶら	777 35.7 3.6
29水	パーカーハウス	牛乳	ハムチーズサンドフライ コールスローサラダ 野菜スープ	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン じゃがいも	あげあぶら ドレッシング	861 28.2 3.8
30木	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ 福神漬け	とりにく	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら	839 26.0 4.0
31金	スパゲッティ	牛乳	夏野菜のミートソース グリーンサラダ ☆シューアイス	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー アスパラガス	にんにく たまねぎ なす スッキーニ マッシュルーム きゅうり コーン	スパゲッティ シューアイス	あぶら ドレッシング	803 31.3 3.2

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。

●は渋川産を使う予定です。

※材料の都合で献立が変わることがあります。



基準値	
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	34
塩分(g)	2.5未満