

令和2年度7月 給食献立表 野尻学校給食センター

日	曜	献立名	牛乳は毎日 つきます。	血・肉・骨を作る (赤の食品)	体の調子を整える (緑の食品)	熱ゆ力になる (黄の食品)	1食分 - (kcal) 1人分 (g)	家庭で食べて ほしい食品	
1	水	ミルクパン ポテトスープ ほうれんそうオムレツ・キャベツのあえもの		ベーコン たまご	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり	ミルクパン ジャがいち ドレッシング	629 22.9	糧実類 	
2	木	むぎごはん かきたまじる ぶたにくのちゃんちゃんやき		わかめ たまご ぶたにく みそ	えのき こまつな たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ	こめ むぎ でんぷん さとう	552 22.4	魚介類 	
3	金	むぎごはん かぼちゃのみそしる とりそぼろどん(く)		あぶらあげ わかめ みそ とりにく たまご えだまめ だいず	かぼちゃ にんじん たまねぎ もやし ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	591 23.4	きのこ類 	
6	月	むぎごはん ごぼうだんごじる てっかみそ		たら ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん えのき こまつな たけのこ しいたけ にら	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	590 22.8	いも類 	
7	火	ちらしずし たなばたゼリー あまのがわスープ たなばた ほしのコロッケ こんだて		かまぼこ たまご ベーコン とりにく ぶたにく	にんじん きゅうり しょうが オクラ コーン たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま はるさめ ジャがいち パンこ あぶら ゼリー	644 17.2	海そう類 	
8	水	コッパン マカロニのクリームに アーモンドサラダ		とりにく しろいんげんまめ チーズ ハム	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース キャベツ きゅうり	コッパン マカロニ ジャがいち あぶら さとう なまクリーム アーモンド	653 26.4	緑黄色野菜 	
9	木	むぎごはん とりにくととうふのにも キャベツのおかかあえ		とりにく とうふ てんぷら かつおぶし	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり	こめ むぎ ジャがいち あぶら さとう	571 22.5	卵類 	
10	金	むぎごはん ちゅうかたまごスープ あつあげのあまからいため		ベーコン わかめ たまご あつあげ ぶたにく	えのき たけのこ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	597 23.0	乳・乳製品 	
13	月	むぎごはん チーズ なすのみそしる れんこんきんぴら		あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく チーズ	なす にんじん たまねぎ もやし ねぎ れんこん いんげん	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま	603 23.1	きのこ類 	
14	火	むぎごはん ごもくスープ ホイコーロー		ベーコン ぶたにく	きくらげ チンゲンさい にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	570 20.2	卵類 	
15	水	チーズパン ウインナーとやさいのソースに フレンチサラダ		ウインナー ハム チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト こまつな きゅうり キャベツ コーン	チーズパン ジャがいち さとう あぶら	649 23.7	豆・豆製品 	
16	木	むぎごはん とりごぼうじる めひかりのなんぼんづけ ちきんちしょう こんだて		とりにく あつあげ みそ めひかり	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ ピーマン きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さといち こんにゃく あぶら さとう	648 28.4	果物類 	
17	金	むぎごはん かぼちゃのそぼろに せんざりだいこんのツナあえ		ぶたにく とりにく あつあげ えだまめ こんぶ ツナ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ せんざりだいこん きゅうり	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま	609 22.4	乳・乳製品 	
20	月	げんりょうわかめごはん けんちんうどん いとかまぼこサラダ		わかめ とりにく あぶらあげ かまぼこ	だいこん ごぼう しいたけ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	こめ むぎ うどん マヨネーズ ごま	602 21.9	緑黄色野菜 	
21	火	むぎごはん とりにくとひじきのにも いかのすのもの		ひじき とりにく だいず あつあげ えだまめ いか わかめ	たけのこ にんじん きゅうり	こめ むぎ ジャがいち あぶら さとう ごま	570 23.4	淡色野菜 	
22	水	こくとうパン オニオンスープ しろみざかなフライ・キャベツ		ベーコン ホキ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう コーン キャベツ	こくとうパン パンこ あぶら	639 24.6	海そう類 	
23	木	うみのひ							
24	金	スポーツのひ							
27	月	むぎごはん いもちじる あつあげのキムチいため		あぶらあげ あつあげ ぶたにく みそ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ はくさい エリンギ キャベツ チンゲンさい	こめ むぎ いもち こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら ごま	608 21.2	卵類 	
28	火	むぎごはん おうとう なつやさいカレー チーズサラダ かみやしょう リクエスト こんだて		とりにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす あかピーマン りんご きゅうり アスパラガス もも	こめ むぎ あぶら さとう	655 21.3	きのこ類 	
29	水	ミルクパン ポークビーンズ コールスローサラダ		だいず ミックスビーンズ ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン ジャがいち あぶら さとう ドレッシング	654 25.6	糧実類 	

令和2年度8月 給食献立表

25	火	むぎごはん きりほしだいこんのみそしる とりのからあげレモンソース(2こ)		あつあげ みそ とりにく	きりほしだいこん にんじん しめじ こまつな	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	687 25.7	乳・乳製品
26	水	コッパン アセロラゼリー ミートソーススパゲッティ ブロッコリーサラダ		ぶたにく きゅうりにく チーズ とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース ブロッコリー きゅうり	コッパン スパゲッティ あぶら さとう ゼリー	697 28.2	豆・豆製品
27	木	むぎごはん はちはいじる にくやさしいため のべおかし きょうどりょう		とうふ ぶたにく	えのき こまつな しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ しめじ にら	こめ むぎ さといち あぶら さとう ごまあぶら	549 22.1	海そう類
28	金	むぎごはん マーボーとうふ ピーフンサラダ		とうふ ぶたにく みそ ハム	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ピーフン マヨネーズ	676 25.5	魚介類
31	月	むぎごはん けいはん(く) 冷しゃぶサラダ かこしまけん きょうどりょう		とりにく たまご ぶたにく	しいたけ ねぎ キャベツ ピーマン もやし	こめ むぎ ごま さとう ドレッシング	566 22.9	緑黄色野菜

かみやしょうがっこうのリクエストは、むぎごはん、なつやさいカレー、チーズサラダ、おうとうです!