令和2年度

7月給食献立予定表

東小学校給食調理場（延岡中・方財小・東小）

※中学校は1.3倍の量です。

日・曜	主食・飲み物		3つのはたらきのざいりょう きいろのたべもの 主に熱や力になる食べ物	あかのたべもの 主に体の中で血や肉や骨になる食べ物	みどりのたべもの 主に体の調子を整える食べ物	調味料	お家で食べてほしい食品	小学校 熱量 中学校 熱量 アレルゲン
1 水	ごはん 牛乳	いりどうふ (おかかあえ)	あぶら0.5 さとう2.5 (さとう1)	たまご25 とりにく20 とうふ65 (かつおぶし1 ちくわ5)	たまねぎ30 にんじん10 たけのこ10 いんげん5 しいたけ1 (きゃべつ20 もやし25 ほうれんそう10 にんじん5)	うすくち6.76 みりん1.2 さけ1 みず4 (こいくち0.8 うすくち1.9)	果物	617 782 牛乳(乳) 卵
2 木	ごはん 牛乳	さかなのスパイシーあげ 「そえやさい」 (かぼちゃのミルクスープ)	さとう0.6 でんぷん11.5 あぶら7 (あぶら0.5)	しろみざかな55 (ベーコン5 ぎゅうにゅう30)	しょうが0.3 にんにく0.3 「きゃべつ28 にんじん3」 (かぼちゃ28 にんじん8 コーン8 たまねぎ25 ほうれんそう10)	さけ1 しお0.1 カレーこ0.32 うすくち2 「うすくち1」 (しお0.4 こしょう0.03 みず77 うすくち3.5 しろワイン0.6 かつおぶし1.5)	海藻類	689 875 牛乳(乳) 乳
3 金	コッペパン 牛乳	いためビーフン (もやしのちゅうかあえ)	ビーフン23 あぶら0.5 ごまあぶら0.8 (ごま0.7 さとう1 ごまあぶら0.8)	ぶたにく25 えび5 (チキンハム5)	きゃべつ25 たけのこ8 たまねぎ15 にんじん8 しいたけ0.7 にら3.5 (もやし30 きくらげ0.5 にんじん5 きゅうり20)	さけ0.8 しょうが0.32 オイスターソース2 うすくち2.6 しお0.25 こしょう0.03 (す2.4 うすくち2.45)	乳製品	613 766 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) えび ごま
6 月	ごはん 牛乳	ごもくずし (たなばたそうめん) 7日七夕の日にちなんで	あぶら1.5 さとう4 ごま0.75 (そうめん8)	とりにく20 たまご15 あぶらあげ3 こんぶ0.15 (かまぼこ20)	ごぼう8 しいたけ1 にんじん5 たけのこ8 あおまめ5 (しめじ5 だいこん10 にんじん8 たまねぎ10 ねぎ3)	うすくち3.6 さけ1 しお0.16 す6 (みず125 かつおぶし1.5 さけ1 うすくち3.5 しお0.2)	豆製品	621 787 牛乳(乳) 卵 ごま
7 火	コッペパン 牛乳	コーンシチュー (フルーツポンチ シャインマスカットゼリーいり)	じゃがいも35 あぶら0.5 こむぎこ6 バター6 (シャインマスカットゼリー15)	とりにく20 チーズ1.5 ぎゅうにゅう30	たまねぎ25 にんじん10 クリームコーンかん10 コーン5 あおまめ5 (みかんかん20 パインかん20 ももかん20)	しお3 こしょう0.08 しろワイン1 ガラ10 みず55 うすくち0.6 (白ワイン3 さとう2 みず8)	小魚	667 836 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 乳 こむぎ
8 水	ごはん 牛乳	チキンなんばん 「そえやさい」 (はちはいじる) チキン南蛮の日	でんぷん8 あぶら8 さとう2.2 タルタルソース8 (さといも20)	とりにく60 (とうふ20 あぶらあげ3)	しょうが0.08 「ブロッコリー30」 (にんじん5 ささがきごぼう8 こまつな8 しいたけ1)	しお0.17 こしょう0.01 こいくち1 さけ0.85 す3 うすくち2 「ノンオイルあおじそドレッシング0.7」 (いりこ1.5 みず125 うすくち3.2 さけ1 しお0.4)	種実類	763 958 牛乳(乳) 卵
9 木	ごはん 牛乳	にくじゃが (たこときゅうりの すのもの)	じゃがいも45 あぶら0.5 さとう2.6 (さとう1 ごま0.7)	ぶたにく35 (たこ5 わかめ0.5)	にんじん10 たまねぎ40 こんにゃく20 しいたけ1 いんげん5 (きゃべつ25 きゅうり25 にんじん5)	こいくち4.2 うすくち2 さけ1 みず5 (うすくち2.6 す2.6)	乳製品	655 832 牛乳(乳) たこ ごま
10 金	コッペパン 牛乳	トマトとたまごの スープ (カッテージチーズあえ)	じゃがいも20 パンこ3 (マヨネーズ7)	ベーコン5 チーズ3 たまご20 (カッテージチーズ7 ハム7)	トマトかん20 にんじん5 たまねぎ15 えのき5 パセリ0.3 (きゅうり15 ほうれんそう35 にんじん5)	ガラ10 しお0.3 こしょう0.03 うすくち3 みず100 しろワイン0.8 (しお0.2 こしょう0.02)	果物	601 751 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 乳・卵
13 月	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがやき (きりぼしだいこんの みそしる)	あぶら0.5 さとう1 (さといも20)	ぶたにく35 (わかめ0.5 あぶらあげ3 みそ11)	たまねぎ12 きゃべつ30 ピーマン3 ミックスピーマン3 しょうが0.5 にんじん5 (きりぼしだいこん3.5 にんじん5 もやし15 こまつな15)	こいくち3 うすくち1.2 さけ0.8 みりん0.8 (いりこ1.5 みず115)	きのこ類	567 717 牛乳(乳)
14 火	コッペパン 牛乳	やきうどん (かみかみサラダ) カミカミメニュー	うどん60 あぶら0.5 (さとう0.8 ごま0.8 ごまあぶら0.8)	ぶたにく30 (するめいか2)	きゃべつ35 たまねぎ20 にんじん10 ねぎ3 (きゅうり27 ごぼう27 にんじん5)	かつおぶし0.5 しお0.2 さけ1 とんかつソース10.5 こしょう0.04 (す2.2 うすくち2.2 こしょう0.02 しお0.08)	緑黄色野菜	600 749 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) いか ごま・小麦
15 水	ごはん 牛乳	けいはん (くきわかめと れんこんのきんぴら)	あぶら0.5 (あぶら0.5 さとう2 ごま0.7 ごまあぶら0.3)	とりささみ15 たまご20 1食きざみのり0.3 (ぶたにく20 ちくわ10 くきわかめ1)	しいたけ1 ねぎ3 ふくじんづけ8 やまかわきざみづけ8 (れんこん10 にんじん5 こんにゃく5 あおまめ5)	ガラ10 みず125 うすくち4.5 こいくち0.8 さけ1 (こいくち2.6 とうがらし0.01 さけ1 みりん0.8 みず3)	いも類	575 727 牛乳(乳) 卵 ごま
16 木	ごはん 牛乳	なつやさいカレー (ハムサラダ) ひむかの日	あぶら0.5 じゃがいも20 バター6 こむぎこ7 (あぶら1.3 さとう0.6)	ぎゅうにく25 チーズ2 (ハム5	にんにく0.3 しょうが0.3 ピーマンミックス5 たまねぎ25 りんごピューレ4 かぼちゃ10 ズッキーニ10 なす10 (きゃべつ25 もやし15 にんじん5 きゅうり15)	チャツネ1.5 トマトケチャップ5.5 みず67 ソース0.8 こいくち2.1 しお0.5 カレーこ0.4 あかワイン1 ガラ10 (しお0.12 こしょう0.0.2 す2.5 うすくち2.2)	豆類	690 877 牛乳(乳) 乳 小麦・牛肉
17 金	バーガーパン 牛乳	フィッシュバーガー 「そえやさい」 (じゃがいもと ベーコンのスープ)	あぶら8 タルタルソース8 (あぶら0.5 じゃがいも30)	フィッシュポーション60 (ベーコン8)	「きゃべつ28」 (たまねぎ20 えのき10 ちんげんさい15 にんじん10)	「うすくち1」 (いりこ1.5 みず１１０ うすくち4 しろワイン1.5 しお0.45 こしょう0.03)	海藻類	708 851 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 卵 小麦・牛肉
20 月	ごはん 牛乳	うなぎのかばやき 「そえやさい」 (すましじる) 21日土用の丑の日にちなんで	さとう0.7 「さとう8」 (さといも20)	うなぎかばやき小50中70 (とうふ20)	「きゅうり27 にんじん3」 (にんじん5 えのき10 だいこん20 こまつな10)	1食かばやきのタレ5 「す1 うすくち1」 (みず110 いりこ1.5 うすくち3.2 さけ1 しお0.26)	たまご	553 675 牛乳(乳)
21 火	コッペパン 牛乳	あおまめポタージュ (マリンサラダ)	じゃがいも35 あぶら0.5 コーンスターチ2 (あぶら1.15 さとう1)	とりにく7 ベーコン3 ぎゅうにゅう30 なまクリーム1.5 (いか5 わかめ0.5 いとかんてん0.5)	あおまめペースト20 にんじん5 たまねぎ25 あおまめ10 パセリ0.5 (きゅうり20 にんじん5 ブロッコリー15 コーン5)	みず53 ガラ10 しろワイン1 うすくち2.7 しお0.38 こしょう0.03 (す2.5 うすくち2.0 しお0.12 こしょう0.02)	小魚	595 742 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 乳・いか
22 水	ごはん 牛乳	マーボーどうふ (バンサンスー)	あぶら0.5 さとう1.3 でんぷん2.4 (はるさめ5 さとう0.8 ごまあぶら0.8)	とうふ80 とりミンチ15 ぶたミンチ15 あかみそ3.5 (ハム7)	たけのこ8 たまねぎ30 にんじん8 しいたけ0.7 にら3 しょうが0.3 にんにく0.3 (きゅうり15 きゃべつ15 にんじん5)	うすくち0.7 こいくち2.6 さけ1 オイスターソース2 トウバンジャン0.02 みず3.3 (うすくち2.7 す2.7)	果物	640 813 牛乳(乳) ごま
23 木	海の日							
24 金	スポーツの日							
27 月	ごはん 牛乳	キムたくごはん (うおそうめんじる)	あぶら0.5 さとう0.8	ぶたにく25 (うおそうめん15 とうふ20 みそ11 わかめ0.5)	はくさいキムチ20 にんじん10 たくあんキザミ10 たまねぎ20 しょうが0.3 にんにく0.3 (えのき5 にんじん5 ほうれんそう5 たけのこ8)	こいくち0.75 うすくち0.5 さけ1.5 (いりこ1.5 みず115 さけ1)	種実類	566 716 牛乳(乳)
28 火	コッペパン 牛乳	なすとひきにくの スパゲティ (コーンサラダ)	スパゲティ28 あぶら0.5 (あぶら1)	ぎゅうミンチ10 ぶたにく15 チーズ1.2 (ハム5)	にんにく0.3 なす25 たまねぎ15 にんじん10 ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ5 トマトピューレ5 (きゅうり20 きゃべつ25 にんじん5 コーン5)	ケチャップ１２ しお0.5 あかワイン1 こしょう0.04 こいくち0.8 ソース2.5 デミグラスソース1 (うすくち1 しお0.2 こしょう0.02 す2.5)	豆製品	660 826 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 乳
29 水	ごはん 牛乳	ぶたにくの ごまみそマヨネーズ (わかめスープ)	ごま2.5 マヨネーズ10 さとう0.8 (あぶら0.3 ごま0.7 ごまあぶら0.5)	ぶたにく35 みそ2.5 (わかめ0.5 ベーコン5 とうふ20)	にんにく0.4 しょうが0.4 きゃべつ25 きゅうり20 にんじん5 (にんじん5 えのき10 もやし15 ねぎ3)	さけ1 うすくち1.8 す0.65 (ガラ10 みず110 うすくち3.3 さけ0.8 しお0.43 こしょう0.03)	乳製品	645 819 牛乳(乳) ごま
30 木	ごはん 牛乳	とうふのうまに (ほうれんそうと たまごのあえもの)	あぶら0.5 さとう1.4 でんぷん1.5 ごまあぶら1 (あぶら0.8 さとう1)	ぶたにく15 とうふ70 あぶらあげ3 (たまご15)	もやし15 たまねぎ20 ちんげんさい20 にんじん10 しいたけ1 しょうが0.3 (ほうれんそう20 にんじん5 きゃべつ27)	みず20 さけ1 うすくち2.85 こいくち2.5 しお0.2 こしょう0.03 (うすくち1.2 こいくち1.2)	いも類	603 764 牛乳(乳) 卵 ごま
31 金	コッペパン 牛乳	かぼちゃのポトフ (ひゅうがなつ ドレッシングサラダ) 「れいとうみかん」	あぶら0.5 じゃがいも20	とりにく15 ウインナー10 (ハム5)	かぼちゃ30 たまねぎ15 きゃべつ15 にんじん10 (ブロッコリー30 きゅうり20 にんじん5 コーン5) 「みかん50」	ガラ10 みず83 うすくち2.75 しろワイン1 しお0.45 こしょう0.03 (ひゅうがなつドレッシング7 す0.9 うすくち0.8)	海藻類	589 726 パン(小麦・乳)・牛乳(乳)

※物資の都合や価格の高騰などで献立が変更になる場合がありますがご了承ください。