令和2年7月　給食献立表

日(曜)	主食 / 一汁 / 汁物	主菜 / 副菜 / 副々菜	牛乳	おもな材料：おもに体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆	おもな材料：おもに体の組織をつくる 牛乳・小魚・海藻	おもな材料：おもに体の調子を整える 緑黄色野菜	おもな材料：おもに体の調子を整える その他の野菜・果物	おもにエネルギーになる 穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーになる 種実類・油脂類	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 たんぱく質(g)	栄養価 脂質(g)
1(水)	麦ご飯 味噌汁	いわしのかば焼き 大根のそぼろ煮 マカロニサラダ	○	鰯 鶏肉 ツナ みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ 大根 胡瓜 えのき	米・押し麦・ｺｰﾝ でんぷん・砂糖 薄力粉・ﾏｶﾛﾆ グリンピース	料理酒・蒲焼のﾀﾚ サラダ油・ﾏﾖﾈｰｽﾞ しょう油・出汁 みりん	975	36.6	32.4
2(木)	山菜ご飯 澄まし汁	牛肉と白菜のすき焼き 蒟蒻と青菜の炒め物 胡瓜とわかめの酢の物	○	牛肉 油揚げ かつおぶし 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 かいわれ	山菜 玉葱・白菜 深ねぎ 胡瓜	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 素麺	しょう油・出汁 みりん・ほんだし サラダ油・酢・ごま 料理酒・ごま油	929	38.0	28.9
3(金)	麦ご飯 味噌汁	豆腐野菜ハンバーグ 切干大根の炒煮 ポテトサラダ ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ	○	豆腐ハンバーグ 練り製品 油揚げ みそ	牛乳 いりこ	人参・ねぎ インゲン ほうれん草	ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ・胡瓜 大根・玉葱 ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも・ゼリー とうもろこし	しょう油 出汁 マヨネーズ 塩・胡椒	942	31.4	23.4
6(月)	麦ご飯 味噌汁	鶏天 南瓜の煮付 ほうれん草とえのきの和え物	○	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	南瓜 人参・ねぎ ほうれん草	生姜・にんにく レモン・えのき ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ・白菜	米・押し麦 砂糖・薄力粉	しょう油・ほんだし サラダ油・出汁 みりん	976	39.2	32.2
7(火)	五目ちらし寿司 澄まし汁	クリーミコロッケ 冬瓜と海老のうすくず煮 七夕ゼリー	○	えび・卵 かつおぶし ｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ	牛乳	人参 キヌサヤ 三つ葉	しいたけ 筍・牛蒡・冬瓜 ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	米・押し麦・蓮根 グリンピース・麸 でんぷん・砂糖・ゼリー	酢・出汁・塩 しょう油・みりん サラダ油・ﾘｰｽ	759	25.1	19.4
8(水)	麦ご飯 味噌汁	彩りあじ南蛮 ごぼうと牛肉のしぐれ煮 いもいもサラダ	○	鰺 牛肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	ピーマン・人参 南瓜 ねぎ	玉葱・胡瓜 ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ・生姜 牛蒡・しめじ	米・押し麦・でんぷん 砂糖・薄力粉 じゃがいも・さつま芋	塩・胡椒・酢・出汁 サラダ油・ﾏﾖﾈｰｽﾞ しょう油・料理酒	926	35.1	25.0
9(木)	かしわ麦ご飯 澄まし汁	牛肉のｼﾞｬﾎﾟﾈｿｰｽ 小松菜の煮物 胡瓜とチリメンの生姜和え	○	鶏肉・牛肉 かつおぶし	牛乳 チリメン わかめ	人参 小松菜 ねぎ	牛蒡・生姜 しいたけ 玉葱・胡瓜	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 麸	しょう油 料理酒・ｼﾞｬﾎﾟﾈｿｰｽ 塩・胡椒・ｻﾗﾀﾞ油	841	34.8	24.5
10(金)	麦ご飯 味噌汁	鶏のから揚げ 苦瓜と厚揚げの煮物 春雨サラダ	○	鶏肉 卵・みそ ツナ・厚揚げ	牛乳 わかめ いりこ	苦瓜 人参 ねぎ	もやし・胡瓜 生姜・にんにく ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	米・押し麦・春雨 でんぷん・砂糖 薄力粉・ｺｰﾝ・麸	しょう油・塩・出汁 料理酒・ﾏﾖﾈｰｽﾞ サラダ油・胡椒	953	41.7	41.7
13(月)	麦ご飯 味噌汁	焼き肉 しらたきの炒り煮 蓮根とコーンのサラダ	○	牛肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ピーマン ねぎ	玉葱 きくらげ もやし	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 蓮根・とうもろこし	サラダ油・出汁 焼肉のタレ 塩・胡椒・ﾏﾖﾈｰｽﾞ	883	30.9	29.6
14(火)	麦ご飯 澄まし汁	豚キムチ 金平大根 ひじきと胡瓜のさっぱり和え オレンジジュース	○	豚肉 豆腐 かつおぶし	牛乳 ひじき わかめ	人参 ニラ インゲン ねぎ	白菜 生姜・にんにく 大根 胡瓜・ｵﾚﾝｼﾞ	米・押し麦 砂糖 とうもろこし	キムチの素・出汁 しょう油・ほんだし ごま油・塩コショウ ごま・ｻﾗﾀﾞ油・酢	812	39.0	21.7
20(月)	麦ご飯 味噌汁	肉豆腐 切干大根のごま炒め スパゲッティサラダ	○	牛肉 豆腐 ツナ・みそ	牛乳 いりこ	人参 キヌサヤ ねぎ	玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ もやし・胡瓜・白菜 大根・しめじ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 でんぷん・ﾏｶﾛﾆ	しょう油・ごま油 出汁・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・塩 みりん・ごま・胡椒	841	28.5	23.8
21(火)	麦ご飯 かき玉汁	豚肉と中華炒め 焼きビーフン 小松菜とささみの中華和え	○	豚肉・卵 練り製品 鶏肉・鰹節	牛乳	人参・小松菜 にんにくの茎 ピーマン・ねぎ	玉葱・もやし 筍 きくらげ	米・押し麦 ビーフン	サラダ油・ごま油・塩 鶏がらスープ・出汁 胡椒・醤油・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	855	40.0	22.5
22(水)	麦ご飯 味噌汁	鯖の照り焼き ひじきの五目煮 コールスローサラダ 抹茶ゼリー	○	鯖 練り製品 みそ	牛乳 ひじき いりこ	人参 ねぎ 抹茶	ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ 筍 キャベツ	米・押し麦 砂糖・ｺｰﾝ・小豆 さつま芋・ゼリー	しょう油・料理酒 ｻﾗﾀﾞ油・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 蒲焼のたれ・出汁 みりん	893	33.8	20.5
27(月)	麦ご飯 コンソメスープ	豚肉のピカタ 大根の洋風煮 もやしとほうれん草のごま和え	○	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ ほうれん草	玉葱・もやし にんにく ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ 大根・ｷｬﾍﾞﾂ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 グリンピース	サラダ油・塩コショウ オリーブ油・醤油 ごま・ローリエ コンソメ	863	34.8	29.7
28(火)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のカレー天マリネ 根菜煮 オクラの梅おろし和え	○	ほき みそ	牛乳 いりこ	ピーマン 人参 オクラ ねぎ	玉葱 ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ 大根・椎茸 梅・牛蒡	米・押し麦 蓮根・小麦粉 砂糖・蒟蒻 里芋	サラダ油・醤油 料理酒・みりん 塩・胡椒・出汁 ｶﾚｰ粉・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	817	32.0	19.9
29(水)	麦ご飯 わかめスープ	博多牛肉のプルコギ サッポロポテト ブロッコリーとツナのサラダ	○	博多和牛 ツナ	牛乳 わかめ	人参 ニラ ブロッコリー ねぎ	玉葱 筍 生姜・にんにく	砂糖 じゃがいも加工品 とうもろこし	しょう油・塩コショウ 料理酒・ｻﾗﾀﾞ油・ｶﾞﾗｽﾞｰﾌﾟ ごま油・塩コショウ・みりん ごま・ｺﾁｼﾞｬﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ	990	37.2	38.4
30(木)	ゆかりご飯 澄まし汁	豚肉のみそ焼き 青切り昆布と角天の煮物 インゲンのじゃこ和え	○	豚肉・みそ かつおぶし 練り製品	牛乳・ﾁﾘﾒﾝ 昆布・わかめ いりこ	大葉 人参・ねぎ インゲン	柚子 ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ	米・押し麦 砂糖・薄力粉	しょう油 みりん 料理酒・出汁	954	41.4	32.8
31(金)	麦ご飯 味噌汁	ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め焼き 蒟蒻と竹輪のゴマ煮 ﾏｾﾄﾞｱﾝｻﾗﾀﾞ フルーツヨーグルト	○	牛肉・豚肉 豆腐 卵・みそ 練り製品	牛乳 わかめ いりこ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ピーマン 人参 ねぎ	ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ 胡瓜 大根・みかん缶 ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 パン粉・じゃがいも 蒟蒻	サラダ油・塩コショウ ナツメグ・ほんだし・出汁 トマトケチャップ・ごま ソース・ﾏﾖﾈｰｽﾞ	951	36.2	28.2

	エネルギー	たんぱく質	脂質
6月の栄養価平均値	898	35.3	27.5
食事摂取基準/3(めやす) ※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5