



2020年7月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		655 801	27.4 31.2
	いわしのしょうが煮	いわし	さとう	しょうが		
	ひじきのいため煮	ひじき・ちくわ	サラダ油・三温糖	にんじん・枝豆		
	呉汁	大豆・油あげ・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・白菜・小松菜		
2 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		631 801	26.5 33.1
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油 三温糖・ごま	玉ねぎ・にんにく		
	野菜のたくあんあえ			キャベツ・きゅうり・たくあん		
	冬瓜とえび団子のスープ	えび・とうふ・たら		冬瓜・にんじん・チンゲン菜・もやし		
3 (金)	パンパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン さとう	パインアップル	601 813	22.6 29.2
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・三温糖			
	ツナサラダ	まぐろ	(塩ドレッシング)	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	ABCスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも マカロニ	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・パセリ		
6 (月)	ごはん・はっこう乳	はっこう乳	ごはん		620 796	22.6 28.0
	さばのカレー焼き	さば	サラダ油・米粉			
	切干し大根炒め	さつまあげ	サラダ油・三温糖	切干し大根・にんじん・枝豆		
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ	じゃがいも	もやし・キャベツ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草		
7 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		661 840	25.6 33.0
	七夕うどん汁	とり肉・星型かまぼこ	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・小松菜・オクラ・えのき・長ねぎ		
	星型コロッケ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・パン粉 じゃがいも・小麦粉	玉ねぎ		
	フルーツミックス		はちみつレモンゼリー サイダーゼリー	みかん・黄桃・パインアップル		
8 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		635 801	22.7 27.4
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも 三温糖	にんじん・玉ねぎ・こんにゃく・いんげん 干しいたけ		
	厚焼き卵	鶏卵	サラダ油・さとう			
	土佐あえ	かつお節		もやし・にんじん・小松菜		
9 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		609 797	18.3 22.6
	春巻き		サラダ油・春雨・小麦粉 でんぷん	キャベツ・玉ねぎ・にんじん		
	マーボーなす	ぶた肉	サラダ油・ごま油・三温糖 でんぷん	なす・玉ねぎ・にんじん・ピーマン		
	ワンタンスープ		小麦粉・サラダ油	もやし・にんじん・長ねぎ・小松菜		
10 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン さとう		660 901	23.5 31.5
	魚型ハンバーグ	ぶた肉・とり肉	サラダ油	玉ねぎ・にんにく・しょうが		
	海そうサラダ (ボトル和風ドレッシング)	わかめ・トサカノリ	マロニー (和風ドレッシング)	キャベツ・きゅうり・ほうれん草・にんじん		
	コーンポタージュ	白インゲン豆・牛乳 スキムミルク 生クリーム	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
13 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		636 812	23.0 28.1
	いかフライ	いか	サラダ油・小麦粉・パン粉 でんぷん			
	五目きんぴら	とり肉	サラダ油・三温糖	ごぼう・にんじん・こんにゃく・枝豆		
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・みそ		小松菜・かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん えのき・長ねぎ		
14 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		605 819	22.4 29.1
	タンメンスープ	ぶた肉	サラダ油	にんじん・キャベツ・もやし・長ねぎ・にら		
	蒸しぎょうざ (小2個・中3個)	とり肉・ぶた肉	小麦粉・ごま油 でんぷん	キャベツ・玉ねぎ・にら		
	コーンサラダ		(イタリアンドレッシング)	キャベツ・とうもろこし・ヤングコーン にんじん・きゅうり		
15 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		654 824	20.5 25.0
	夏野菜カレー	ぶた肉	サラダ油・小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・なす・かぼちゃ 枝豆・トマト・にんにく・しょうが		
	骨げんきあえ	ちくわ・チーズ		もやし・小松菜		
	パインコンポート		さとう	パインアップル		

今月の玉ねぎ・じゃがいもは高萩産です。 ※太字は高萩産です。

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
16 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		663 842	26.8 33.2
	ガパオ	とり肉	サラダ油・三温糖	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・しめじ バジル・にんにく		
	ヤムウンセン (えび入り春雨サラダ)	えび	春雨・三温糖・ごま油	キャベツ・にんじん・きゅうり・もやし・レモン		
	ゲンチュー	とり肉・ぶた肉・とうふ	でんぷん・サラダ油	玉ねぎ・大根・にんじん・チンゲン菜・長ねぎ・しょうが		
17 (金)	コッペパン(いちごジャム) 牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン さとう・いちごジャム		627 803	22.3 27.5
	メンチカツ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉	キャベツ		
	ほうれん草のソテー	ハム	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・にんじん・にんにく		
	夏野菜ミネストローネ	とり肉・大豆	オリーブ油・三温糖 じゃがいも	にんじん・玉ねぎ・セロリー・ピーマン ズッキーニ・とうもろこし・トマト・にんにく		
20 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		627 817	24.7 31.7
	とり肉のからあげ (小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉 でんぷん			
	しょうがあえ	かまぼこ	三温糖	もやし・小松菜・しょうが		
	かきたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	玉ねぎ・ほうれん草・にんじん		
21 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		605 813	27.7 36.7
	わかめうどん汁	わかめ・とり肉・ナルト	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ		
	きびなごカリカリフライ (小2個・中3個)	きびなご	サラダ油・でんぷん じゃがいも・米粉			
	ごぼうのカレーいため	さつまあげ	サラダ油・三温糖	ごぼう・にんじん・白滝・枝豆		
22 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		692 893	24.1 30.4
	マーボー豆腐	ぶた肉・とうふ・大豆	サラダ油・ごま油 でんぷん	しょうが・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・干しいたけ		
	ポークしょうまい (小2個・中3個)	ぶた肉・とり肉 たら	小麦粉・でんぷん	玉ねぎ		
	フルーツカクテル	豆乳	さとう	黄桃・みかん・パインアップル・りんご・ぶどう		
27 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		663 801	27.7 31.4
	チキンカツレツ	とり肉	サラダ油・小麦粉 パン粉・でんぷん			
	ゴーヤチャンプルー	鶏卵・ぶた肉	サラダ油	ゴーヤ・玉ねぎ・にんじん・もやし		
	もずくのスープ	もずく・とうふ・ナルト		にんじん・えのき・ほうれん草・長ねぎ		
28 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		603 801	29.8 40.0
	ピリ辛みそうどん汁	ぶた肉・みそ	サラダ油	しょうが・玉ねぎ・もやし・にんじん 長ねぎ・ほうれん草・にんにく		
	ちくわいそべ揚げ (小2個・中3個)	ちくわ・あおさ	サラダ油・小麦粉			
	ピーチゼリー		さとう	桃		
29 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		675 842	23.6 27.5
	ハヤシチュー	ぶた肉	サラダ油・小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・いんげん		
	チキンナゲット(小・中2個)	とり肉	サラダ油・小麦粉 でんぷん			
	キャベツの ガーリックソテー	ウインナー	サラダ油	キャベツ・にんじん・小松菜・にんにく		
30 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		628 821	20.6 26.1
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・パン粉	玉ねぎ		
	ビーフンいため	ハム	ごま油・ビーフン	しょうが・キャベツ・にんじん・にら・にんにく		
	五目スープ	とうふ		白菜・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・小松菜		
31 (金)	コッペパン(キャラメルクリーム) 牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン さとう・キャラメルクリーム		623 811	22.7 29.1
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・三温糖			
	ジャーマンポテト	ベーコン	サラダ油・じゃがいも	玉ねぎ・にんにく		
	野菜スープ	とり肉	サラダ油	キャベツ・もやし・にんじん・しめじ ほうれん草・にんにく		
	★★平均★★				636 821	24.1 30.1



* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

16日・・・世界の味 ～タイ～ (ガパオ・ヤムウンセン・ゲンチュー)

「ガパオ」とは、「ホーリーバジル」というハーブのことです。このハーブを肉や野菜と一緒に炒め、ご飯にのせて食べます。「ヤムウンセン」は、酸味のきいた、えびと春雨のサラダです。「ヤム」は「和える」、「ウンセン」は「春雨」という意味です。「ゲンチュー」は、タイ料理のスープの中では、一番あっさりとした味で、肉団子の入ったスープです。


