



令和2年7月学校給食献立予定表

中学校

日曜日	主食	牛乳	献立表	体を作る 〈赤〉	体の調子を整える 〈緑〉	熱や力のもとになる 〈黄〉
1水	白飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き 肉豆腐 ヨーグルト	牛乳 鮭 みそ 豚肉 焼き豆腐 ヨーグルト	もやし にんじん しめじ キャベツ ビーマン 玉ねぎ ねぎ しょうが	白飯 油 ごま油 三温糖
2木	ミルクロール	○	ミートボールのケチャップからめ かぼちゃのポタージュ	牛乳 鶏豚肉団子 ベーコン 生クリーム	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト ビーマン かぼちゃ	ミルクロール 三温糖 でんぷん 油 バター 米粉
3金	白飯	○	豚肉のから揚げ 小松菜のソテー もずくスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 糸かまぼこ もずく	にんにく しょうが にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油
6月	白飯	○	豚肉のチンジャオロースー ヒーフンスープ 小女子の佃煮	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 小女子の佃煮	玉ねぎ にんじん たけのこ ビーマン にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 でんぷん ごま油 ビーフン
7火	すし飯	○	牛肉とごぼうのぼらずし 七夕すまし汁 七夕みかんゼリー	牛乳 牛肉 ひじき 絹豆腐 おさかなめん	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	すし飯 油 三温糖 ごま 七夕みかんゼリー
8水	白飯	○	焼きギョーザ きわかめのナムル マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ 茎わかめ 豚ひき肉 木綿豆腐	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま 油 でんぷん ごま油
9木	バターロール	○	ブレンオムレツ ペンネラタトゥウ じゃがいものミルクスープ	牛乳 オムレツ ベーコン 鶏肉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ トマト にんじん パセリ	バターロール パンネ オリーブ油 三温糖 じゃがいも バター 米粉
10金	白飯	○	さばのねぎみそ焼き 磯香あえ けんちん汁	牛乳 さば 白みそ みそ のり 鶏肉 薄揚げ	しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう 大根	白飯 三温糖 里いも ごま油
13月	白飯	○	豚肉と野菜の黒酢炒め わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 絹豆腐 わかめ	しょうが 玉ねぎ にんじん ビーマン 白菜 えのきたけ ねぎ	白飯 米粉 でんぷん 油 三温糖 ごま油
14火	麦飯	○	夏野菜のカレーライス ふるふるフルーツゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす りんご みかん パイナップル 黄桃	麦飯 油 バター 小麦粉 カレールウ ぶどうゼリー ナタデココ
15水	白飯	○	中華風焼き鳥 太きゅうりの即席漬 タンタンメン	牛乳 鶏肉 塩昆布 豚ひき肉	ねぎ にんにく 太きゅうり にんじん しょうが 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ	白飯 ごま油 油 中華めん ごま
16木	ミルク長コッペ	○	セルフウイナードック 野菜ソテー スープ煮 型抜きチーズ	牛乳 ウイナー 鶏肉 白いんげん豆 チーズ	キャベツ にんじん コーン ビーマン 玉ねぎ 大根 しめじ	ミルク長コッペ オリーブ油 じゃがいも
17金	白飯	○	いわしのかば焼き はりはり漬け 豚汁	牛乳 いわし 豚肉 薄揚げ みそ	しょうが 切干大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ 白菜 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 水あめ ごま ごま油 さつまいも
20月	わかめ麦ご飯	○	フライドチキン キャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 セロリー 玉ねぎ ブロッコリー	わかめ麦飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも
21火	麦飯	○	牛肉とあさりの柳川丼 みそ汁	牛乳 牛肉 あさり 薄揚げ みそ	ごぼう 玉ねぎ にんじん みつば 大根 小松菜 ねぎ	麦飯 三温糖 でんぷん じゃがいも
22水	白飯	○	ホイコーロー コーンかき卵スープ 冷凍パイン	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐 卵	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ コーン ねぎ パイナップル	白飯 油 三温糖 でんぷん ごま油
27月	玄米ゆかりご飯	○	鶏肉のバーベキューソース 能美とうもろこし お魚団子のすまし汁	牛乳 鶏肉 お魚豆腐団子	玉ねぎ りんご とうもろこし にんじん しめじ 小松菜 みつば	玄米ゆかりごはん でんぷん 米粉 油
28火	白飯	○	キムタク丼 牛肉と野菜のうま煮 フルーツクレープ	牛乳 豚肉 牛肉 さつま揚げ みそ	玉ねぎ キャベツ キムチ たくあん 赤ビーマン 大根 にんじん	白飯 油 ごま油 三温糖 じゃがいも フルーツクレープ
29水	白飯	○	ホキの甘酢あんからめ 冷やしうどん	牛乳 ホキ わかめ	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん レモン果汁 枝豆 きゅうり	白飯 油 三温糖 でんぷん 米粉うどん ごま油
30木	胚芽パンズ	○	チリコンカンサンド 卵と太きゅうりのスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏肉 卵	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ 太きゅうり 小松菜	胚芽パンズ 油 でんぷん
31金	ひじきごはん	○	焼き肉 レタスのスープ	牛乳 牛肉 みそ ウイナー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ りんご ビーマン しめじ レタス	ひじきごはん 油 三温糖 ごま でんぷん