

令和2年度 7月 予定献立表

食指導隊
「タベルンジャー」



今月のめあて 夏を元気に過ごそう

岩美町学校給食共同調理場

日	曜日	主 食	牛乳	主 菜	副 菜	デザート ほか	食べ物の働き						栄 養 価			
							(赤)主に体をつくるものになる		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群				
1	水	ごはん		若鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	モロヘイヤのみそ汁 たこのおかか和え		とりにく とうふ たこ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん	しょうが えのきたけ たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう じゃがいもでんぶ	あぶら オリーブあぶら	652	24.1	20.3	2.0
2	木	米粉パン		ミートローフ	わかめスープ 豆乳杏仁入りフルーツミックス		ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	トマト にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ みかん パイン グリーンピース	こめ じゃがいも さとう じゃがいもでんぶ マスカットゼリー とうにゅうあん	ノンエッグマヨネーズ	631	29.3	26.1	3.2
3	金	ごはん		あじの煮つけ	夏野菜のうま煮 らっきょうサラダ		あじ とりにく がんと	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん きぬさや	なす らっきょう キャベツ きゅうり しろねぎ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ドレッシング	686	32.0	16.5	3.0
6	月	ごはん		さわらフライのらっきょうタルタル	たまねぎのみそ汁 くきわかめのきんぴら		さわら あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ あおのり	にんじん ねぎ とうがらし	らっきょう たまねぎ ごぼう	こめ こむぎ ばんこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	768	27.5	28.9	1.7
7	火	星空舞		ハンバーグのおろしソースかけ	天の川汁 千草和え	たなばた ゼリー	とりにく ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん おくら こまつな	だいこん たまねぎ ほししいたけ スイートコーン キャベツ	こめ そうめん ふ さとう じゃがいもでんぶ たなばたゼリー		660	24.0	14.5	2.6
8	水	ごはん		かれいのから揚げ	もずくのみそ汁 ピーマンとなすの炒め物		かれい とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ピーマン とうがらし	たまねぎ えのきたけ なす パプリカ(き) にんにく	こめ じゃがいもでんぶ こむぎ さとう	あぶら	616	26.4	17.5	2.3
9	木	コッペパン		バーベキューソースチキン	チンゲンサイのスープ ポテトサラダ		とりにく ベーコン ポークハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん チンゲンサイ トマト	にんにく キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり りんご	パン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	634	24.1	28.7	3.2
10	金	おたのしみ献立 ~岩美南小学校~										675	22.7	17.2	3.0	
13	月	ごはん		お米のささみカツ	トマト肉じゃが ひじきのごまドレッシング和え		とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン	こめ じゃがいも さとう ばんこ	あぶら ごまドレッシング	706	24.7	19.8	2.3
14	火	ごはん		オムレツのそぼろあんかけ	鶏団子スープ 切干大根のサラダ		たまご ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん とうがらし	えだまめ しょうが たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう じゃがいもでんぶ	ごまあぶら	610	22.5	19.4	2.5
15	水	いれどりごはん		ばばちゃんのから揚げ	なすのみそ汁 かぼちゃの含め煮		ばばちゃん あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ ひろしまな きょうな だいこん	なす しめじ たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいもでんぶ さとう こむぎ	あぶら	617	25.0	18.3	1.9
16	木	小型黒糖パン		肉団子	冷やしうどん パプリカの炒め物		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ねぎ パプリカ(あか) ピーマン	きゅうり ほししいたけ パプリカ(き) キャベツ たまねぎ	こくとうパン うどん	あぶら	585	23.2	16.8	3.2
17	金	ごはん		境港サーモンの塩こうじ焼き	じゃがいものスープ ハムと納豆のサラダ		サーモン ベーコン なとう ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも しおこうじ		624	25.8	19.5	2.1
20	月	ごはん		若鶏肉のレモンソースかけ	レタスとトマトのスープ ズッキーニのベーコン炒め		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん	ズッキーニ レモン たまねぎ レタス スイートコーン	こめ じゃがいもでんぶ さとう こむぎ	あぶら オリーブあぶら	691	23.0	25.2	2.1
21	火	ごはん		信田煮	かぼちゃのみそ汁 ゴーヤチャンプルー		とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	にがり たまねぎ しめじ もやし	こめ さとう	ごまあぶら	652	22.5	74.6	2.7
22	水	まぜこみごはん		はまちフライ	とうがんのすまし汁 こまつなのごま和え		はまち	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	とうがん たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし れんこん かんぴょう たけのこ しいたけ	こめ こむぎ ばんこ さとう	ごま あぶら	652	25.0	22.0	2.1
27	月	ごはん		豚肉のねぎ塩焼き	キムチみそ汁 五目炒め	豆乳 プリン (卵、たまご 全卵は 不使用)	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら いんげん	キャベツ はくさい キムチ れんこん	こめ じゃがいも こんにやく さとう とうにゅうプリン	あぶら	586	23.8	13.2	2.4
28	火	ごはん		ウインナー	スープカレー オニオンサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ くきわかめ あかとさかのり しろふのり しろとさかのり	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり スイートコーン	ズッキーニ キャベツ たまねぎ きゅうり スイートコーン	こめ	ドレッシング アレゲンフリー カレールウ	630	22.4	20.9	2.5
29	水	ごはん		手作りかき揚げ	かまぼこのすまし汁 じゃこおひたし		とうふ ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ ねぎ こまつな	えだまめ たまねぎ しめじ とうがん キャベツ スイートコーン	こめ こむぎ じゃがいもでんぶ ベーキングパウダー	あぶら ごまあぶら	—	—	—	—

※ 収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。