

2020年 7月給食献立表



家庭数

給食回数 全学年(21回)

日曜	こんだて	おもなざいりょう			調味料	
		(赤)血や肉になる	(黄)熱や力になる	(緑)からだの調子を整える		
1 水	牛乳 パン 白うりサラダ とりのてり煮 かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ とうにゅう	パン さとう あぶら こむぎこ	にんにく しょうが しょうり きゅうり にんじん かぼちゃ レモンかじゅう たまねぎ しめじ	しょうゆ さけ す しお ホワイトルウ こしょう コンソメ	
2 木	牛乳 夏野菜のカレー(ごはん) わかめサラダ ナタデココゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく なつとう わかめ	ごはん むぎ さとう あぶら ナタデココゼリー	にんにく かぼちゃ なす トマト キャベツ たまねぎ ほうれんそう ピーマン きゅうり にんじん	カレールウ す しょうゆ しお こしょう	
3 金	牛乳 ごはん さばのソース煮 ゴーヤチャンプル もずく汁	ぎゅうにゅう さば とうふ もずく こんぶ かつおぶし	ごはん さとう あぶら じゃがいも	しょうが にがうり とうもろこし もやし にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな	ウスターソース さけ みりん しお しょうゆ こしょう	
6 月	牛乳 アップルパン ポークビーンズ 大根サラダ	アメリカ料理の中で、最も家庭的なイメージで、豚肉と豆をトマトなどで煮込みタンパク質たっぷりで栄養的にも優れている。	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす ツナ	パン ごまあぶら ドライアップル さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん はなっこりー トマト だいこん きゅうり	コンソメ しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース す しお こしょう
7 火	牛乳 わかめごはん 天の川汁 とりのから揚げ 冷凍ピーチ	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく あぶらあげ なると かつおぶし	ごはん あぶら こむぎこ でんぷん さとう そうめん	たまねぎ にんじん オクラ ほししいたけ れいとうピーチ	しお こしょう しょうゆ	
8 水	牛乳 パン いちご&マーガリン カレーポトフ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ツナ	パン じゃがいも いちごアンドマーガリン あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく えだまめ もやし きゅうり とうもろこし	こしょう カレーこ コンソメ しょうゆ す しお	
9 木	牛乳 ごはん むしぎょうざ キャベツの中華和え マーボーなす	ぎゅうにゅう とうふ ぎょうざ みそ ぶたひきにく	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん	キャベツ とうみょう もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ なす たけのこ ほししいたけ ねぎ	しょうゆ さけ トウバンジャン シャンタン	
10 金	牛乳 ごはん 豚汁 いわしのしょうが煮 きゅうりの酢の物	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ いわしのしょうがに とうふ ぶたにく いりこ みそ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	きゅうり もやし にんじん たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	す しお しょうゆ みりん	
13 月	牛乳 パン マーマレード 鶏肉とトマトのカボナータ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン マーマレード オリーブオイル アルファベットマカロニ じゃがいも	トマト たまねぎ なす ピーマン セロリ にんにく キャベツ にんじん パセリ	しろワイン しお こしょう コンソメ しょうゆ	
14 火	牛乳 ごはん レタスのスープ チンジャオオロス フロースンヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく ベーコン ヨーグルト	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん	たけのこ ピーマン にんにく あかピーマン きピーマン レタス たまねぎ えのきだけ にんじん	しょうゆ シャンタン オイスターソース さけ しお こしょう	
15 水	牛乳 パン ソフトチーズ チキンフリカッセ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ソフトチーズ とりにく とうにゅう ぶたにく ウインナー	パン こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ だいこん キャベツ	しお こしょう コンソメ しょうゆ しろワイン	
16 木	牛乳 ごはん ピリ辛和え 白身魚のスタミナソースかけ フォーと鶏肉のスープ	ニンニクやオイスターソースなどを使ったソースです。	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう フォー	にんにく きゅうり にんじん きりぼしだいこん たまねぎ もやし ほうれんそう いら	こしょう しょうゆ しお シャンタン オイスターソース とうがらし
17 金	牛乳 豚玉どんぶり 野菜のさっぱり和え 小魚アーモンド	ぎゅうにゅう かつおぶし ごさかなアーモンド とりにく ぶたにく たまご ひじき	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん ピーマン ごま	たまねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし	しょうゆ さけ みりん す しお	
20 月	牛乳 パン マーシャルビーンズ シーフードスパゲッティ コーンのサラダ	ぎゅうにゅう えび いか ベーコン えだまめ ツナ	パン スパゲッティ マーシャルビーンズ オリーブオイル あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ にんにく キャベツ とうもろこし	コンソメ しょうゆ しろぶどうしゅ しお こしょう す	
21 火	牛乳 ごはん 土佐酢和え 小いわしの梅の香揚げ 夏野菜の味噌汁	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ あぶらあげ いりこ みそ こいわしのうめのかおりあげ	ごはん あぶら さとう	きゅうり もやし にんじん こまつな かぼちゃ なす たまねぎ おくら ねぎ	す しょうゆ	
22 水	牛乳 パン じゃがいものサラダ 豚肉のマスタード炒め モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし えだまめ モロヘイヤ とうがん	マスタード しょうゆ す しお こしょう コンソメ	
27 月	牛乳 黒糖パン 肉団子と野菜のスープ煮 じゃこのサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール しらすぼし	パン くらざとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら さとう	たまねぎ はくさい にんじん しめじ さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり	コンソメ しょうゆ しお こしょう す	
28 火	牛乳 ごはん あじの磯香フライ ピーマンのきんぴら とうがんの煮物	ぎゅうにゅう しらすぼし とりにく あじのいそかフライ こんぶ かつおぶし なまあげ	ごはん あぶら こんにゃく ごま さとう でんぷん	あおピーマン にんじん とうがん たまねぎ しめじ えだまめ	しょうゆ みりん さけ しお	
29 水	牛乳 パインパン ポテトスープ ウインナーのケチャップ煮 コーンキャベツ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ハム	パン ドライパイン じゃがいも	とうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ にんじん	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう	
30 木	牛乳 ごはん 梅干し サマー肉じゃが のり酢和え	ぎゅうにゅう のり ぶたにく かつおぶし	ごはん しらたき あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし えだまめ きゅうり こまつな うめぼし	しょうゆ さけ カレーこ す しお	
31 金	牛乳 ポークハヤシライス(ごはん) 海藻のサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう かいそう ぶたにく	ごはん あぶら さとう オレンジゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いんげん きゅうり とうもろこし キャベツ	あかワイン こしょう しょうゆ ハヤシルウ トマトケチャップ しお す テミグラスソース	

夏休みが始まります

元氣ポイント①まずは「早寝、早起き、朝ご飯」
元氣ポイント②上手に水分補給をしましょう!!
元氣ポイント③間食は時間と量を決めて!!

