



令和2年度 7月 給食献立表

小城市学校給食センター

日 (曜)	献立名	献立材料名 太字:小城の食材						栄養価 エネルギー (小学校) エネルギー (中学校)	
		(赤) 主に体を作るものになる		(緑) 主に体の調子を整えるものになる		(黄) 主にエネルギーのもとになる			調味料等
		1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・ 小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類		
1 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		636	
	ししやもフリッター		ししやも フリッター				あぶら		
	野菜の塩昆布和え		しおこんぶ	にんじん ピーマン	きゅうり、キャベツ				しょうゆ
2 木	食パン 牛乳		ぎゅうにゅう			しょくパン		624	
	焼肉サンドの具	ぶたにく あかみそ			たまねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら		しお さけ しょうゆ みりん
	イタリアンサラダ			あかピーマン	きゅうり、キャベツ				イタリアンドレッシング こしょう
3 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		694	
	鶏肉の南蛮ソースかけ	とりにく			たまねぎ りんご				しお しょうゆ さけ す みりん こしょう
	ひじきの炒め煮	かまぼこ	ひじき	にんじん きぬさや	ごぼう えだまめ	さとう	あぶら		さけ、しょうゆ みりん
6 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		632	
	いわしのかぼすレモン煮	いわしのかぼす レモンに							
	切り干し大根の含め煮	さつまあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ	さとう	あぶら		みりん しょうゆ さけ
7 火	食パン 牛乳 ★★七夕給食★★		ぎゅうにゅう			しょくパン		644	
	星型ハンバーグのデミグラス ソースかけ	ほしがたハンバーグ			りんご				デミグラスソース ケチャップ ワイン
	三色野菜サラダ	ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり もやし				かんきつドレッシング
7 火	七タスープ	とりにく	★ラッキーにんじん	にんじん オクラ こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	はるさめ	あぶら	とりがらだし、しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかあじ	
	デザート	★★人参は各クラスに2~3個しか入りませんが、探してみてください。ほし・ハートのにんじんをいくつか入れます。★★					たなばたゼリー		
8 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		667	
	小城産夏野菜カレー	とりにく		にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ なす にんにく りんご	じゃがいも	あぶら		カレーウ ソース ワイン しお ケチャップ こしょう
	おからサラダ	おから ツナ		あかピーマン	きゅうり、キャベツ たまねぎ		マヨネーズ		くろこしょう
9 木	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		610	
	ブルーベリージャム					ブルーベリー ジャム			
	彩り野菜のメンチカツ	いろどりやさいの メンチカツ					あぶら		ソース
10 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		633	
	鶏ごぼうご飯の具	とりにく		にんじん	しょうが ごぼう きぬさや	さとう			さけ しょうゆ みりん
	キャベツのごま酢和え			こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら ごま		しょうゆ す
13 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		632	
	千草焼き	ちぐさやき							
	肉となすのみそ炒め	ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	なす たまねぎ しょうが	さとう	あぶら ごま		みりん、さけ しょうゆ
14 火	すまし汁	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ			しょうゆ さけ しお かつおこんぶだし	
	食パン 牛乳		ぎゅうにゅう			しょくパン		645	
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが		あぶら		しお こしょう ソース ケチャップ カレーこ
オーロラサラダ			にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン		マヨネーズ	ケチャップ、しお こしょう		
14 火	レタスと肉団子のスープ	にくだんご		にんじん トマト こまつな	たまねぎ レタス エリンギ			とりがらだし、しお しょうゆ こしょう さけ	

※アレルギー表示について

アレルギー特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を表示しています。調味料のしょうゆ・酢の原料に小麦が使用されていますが、表示していません。コンタミネーション等についても表示しておりません。

★★ ラッキーにんじん ★★

7月7日(火)の給食

7月7日は、「七夕」にちなんで七タスープに ★星形にんじん★をいれます。各クラスに2~3個しか入りませんが、探してみてください。ハート♥ のにんじんもいくつか入れます。

小城産の食材を太字で紹介しています。



7月

地場産物の紹介

小城産

・ごはん(ゆめしずく)
・かぼちゃ

・きゅうり ・なす ・キャベツ
・じゃがいも ・ねぎ ・トマト





令和2年度 7月 給食献立表

日 (曜)	献立名	献立材料名 太字:小城の食材						調味料等	栄養価 エネルギー (小学校) エネルギー (中学校)	
		(赤) 主に体を作るものとなる		(緑) 主に体の調子を整えるものとなる		(黄) エネルギーのもととなる				
		1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類			
15 水	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				わざごはん		635	
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ		じゃがいも	あぶら ハヤシルウ ケチャップ ワイン ソース しお こしょう		
	レモンハムサラダ	ローズハム		ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり レモン		さとう オリーブ あぶら	しょうゆ す くろこしょう		838
16 木	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ロールパン		684	
	やきそば	ぶたにく かまぼこ かつおぶし	あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ きゃべつ もやし		スパゲッティ	あぶら ソース しお こしょう		
	春巻き	はるまき						あぶら		
	旬の果物入り フルーツミックス				みかんかん すいか パイナップル おうとうかん		ももゼリー			861
17 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		694	
	いわしの梅煮	いわしのうめに								
	わかめときゅうりの 酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり		はるさめ さとう	す しょうゆ		842
鶏肉とがんとどきの みそ煮	とりにく あかみそ むぎみそ がんとどき		にんじん きぬさや	たまねぎ ごぼう こんにやく しいたけ		じゃがいも さとう みずあめ	さけしょうゆ みりん にぼしだし			
20 月	ごはん 牛乳	★世界の味めぐり(メキシコ)★					ごはん		650	
	メキシカンピラフの具	ぎゅうにゅう ツナ			たまねぎ コーン エリンギ えだまめ		バター	しお コンソメ さけ カレーこ		
	鶏肉のサルサソース	とりにく		トマト ピーマン	たまねぎ にんにく		さとう	あぶら しお こしょう コンソメ ワイン チリパウダー ケチャップ		846
	やさいスープ	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ コーン			あぶら とりがらだし しお こしょう しょうゆ ワイン		
21 火	背割りコッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう				せわりコッペパン		653	
	ポイルウインナー ポテトサラダ	ウインナー ツナ		にんじん	たまねぎ きゅうり		じゃがいも	マヨネーズ しお こしょう		
	パンプキンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ		あぶら なまクリーム	ホワイトルウ しお とりがらだし こしょう ワイン コンソメ		841
22 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		653	
	さばの利休焼き	さば						ごま しお		
	キャベツとトマト の蒸し煮			トマト	キャベツ たまねぎ しめじ えだまめ		じゃがいも	バター しお ワイン コンソメ しょうゆ		837
	わかめと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃ	なす たまねぎ			にぼしだし		
23 木	海 の 日									
24 金	ス ポ ー ツ の 日									
27 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		667	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり				こむぎこ	あぶら		
	青菜のしらす炒め		しらすぼし	ほうれんそう こまつな	きりほしだいこん		さとう	あぶら しょうゆ みりん		
	そぼろ煮	とりにく あつあげ		にんじん グリーンピース	しょうが たまねぎ こんにやく たけの こ しいたけ ごぼう		じゃがいも さとう	あぶら しお さけ しょうゆ みりん かつおこんぶだし		834
28 火	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ロールパン		698	
	なすの ミートスパゲティ	とりにく		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす		スパゲティ さとう	オリーブ あぶら あぶら ケチャップ ソース しお こしょう ワイン		
	かぼちゃとツナサラダ 果物(冷凍みかん)	ツナ		かぼちゃ にんじん	きゅうり			ごま しょうゆ ごまドレッシング		866
29 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		651	
	シシリアンライス (焼肉)	ぶたにく あかみそ むぎみそ			たまねぎ しょうが にんにく		さとう でんぶん	あぶら さけ しょうゆ みりん		
	シシリアンライス(野菜) 一食マヨネーズ			きピーマン	キャベツ きゅうり			いっしょく マヨネーズ		
	もずくスープ	とりにく	もずく	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しょうが			ごまあぶら しお しょうゆ とりがらだし		835
30 木	食パン 牛乳 いちごジャム		ぎゅうにゅう				しょくパン	いちご ジャム	684	
	焼きピザハンバーグ	ハンバーグ	チーズ		たまねぎ		さとう	ピザソース ワイン ソース ケチャップ		
	マカロニカラフルサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		マカロニ	わふうドレッシング		
	具だくさんスープ デザート	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ		じゃがいも	あぶら こしょう ワイン しお しょうゆ とりがらだし		840

※アレルギー表示について
アレルギー特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を表示しています。
調味料のしょうゆ・酢の原料に小麦が使用されていますが、表示していません。
コンタミネーション等についても表示していません。

佐賀でとれる野菜には、大地の恵みがたくさんつまっているよ。栄養満点!



7月

地場産物の紹介
佐賀県産

- ・パン ・牛乳 ・豚肉 ・大豆 ・もちむぎ
- ・ほうれん草 ・みそ ・赤黄ピーマン