

# 令和2年度 7月給食献立

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料等	エネルギー たんぱく質	アレルギー物質7品 目を 含む食品表示
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	穀物・いも類・種実類・油脂類	野菜・きのこ・果物			
1水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			632 kcal	牛乳(乳)
	五目きんぴら炒め	ぶたにく	ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ごぼう ピーマン あかピーマン	酒 こいくちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう とうがらし粉	20.3 g	
	厚揚げと野菜のみそ汁	あつあげ みそ		キャベツ なす たまねぎ にんじん えのき ねぎ	さば節(だし)		
2木	ゆかりおにぎり 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ		しそ(ゆかり)	597 kcal	牛乳(乳)
	野菜いっぱいちゃんぽん	ぶたにく	★ちゃんぽんめん あぶら	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 鶏豚スープ 中華味酒 こしょう 一の塩(佐賀)	20.9 g	ちゃんぽん麺(小麦)
	大根サラダ	かつおぶし のり	ごま ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり とうもろこし	こいくちしょうゆ す みりん		
3金	ココア揚げパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★コッペパン あぶら ★ミルクココア			520 kcal	コッペパン(小麦、乳) ミルクココア(乳) 牛乳(乳)
	ひじきのツナサラダ	ひじき シーチキン	さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	一の塩(佐賀) こいくちしょうゆ	19.0 g	
	夏野菜のポトフ	ぶたにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ とうがん ズッキーニ にんじん なす	鶏豚スープ ★コンソメ 一の塩(佐賀) こしょう		コンソメ(小麦、乳)
6月	ミルクパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★ミルクパン			548 kcal	ミルクパン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	なすのミートグラタン	ぶたにく ★とろけるチーズ	じゃがいも オリーブオイル	なす たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト	ケチャップ ★デミグラスソース ウスターソース ★コンソメ 一の塩(佐賀) こしょう	23.8 g	とろけるチーズ(乳) デミグラスソース(小麦) コンソメ(小麦、乳)
	じゃこサラダ	しらす	さとう	キャベツ もやし えだまめ	す こいくちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう		
	コーンとたまごのスープ	★たまご ★ぎゅうにゅう	かたくりこ	とうもろこし たまねぎ えのき ほうれんそう	さば節(だし) うすくちしょうゆ 一の塩(佐賀)		たまご(卵) 牛乳(乳)
7火	【たなばた】 ちらし寿司 牛乳	とりにく あぶらあげ ★きんしたまご のり ★ぎゅうにゅう	ごはん ごま あぶら さとう	にんじん しいたけ ごぼう えだまめ	す 一の塩(佐賀) 酒 うすくちしょうゆ	667 kcal	錦糸卵(卵) 牛乳(乳)
	星ポテト		ほしポテト あぶら			21.9 g	
	七夕フルーツポンチ	かんてん	しらたまだんご	パイン もも りんご みかん ジュース	サイダー		
8水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			606 kcal	牛乳(乳)
	いわしかぼすレモン煮	★いわしかぼすレモンに				22.7 g	★いわしかぼすレモン煮(小麦)
	ほうれん草のごま和え		ねりごま ごま さとう	えのき ほうれんそう にんじん	酒 こいくちしょうゆ		
	とうがんのみそ汁	あつあげ みそ		とうがん たまねぎ ねぎ	さば節(だし)		
9木	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			587 kcal	牛乳(乳)
	豚肉と野菜のみそ炒め	ぶたにく みそ	あぶら さとう	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン きくらげ にんにく	酒 こいくちしょうゆ	25.1 g	
	厚揚げのわかめスープ	あつあげ わかめ	ごま	えのき ほうれんそう	鶏豚スープ うすくちしょうゆ こしょう 一の塩(佐賀) 酒		
10金	【おたんじょうびおめでとう】 食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			578 kcal	食パン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	ビーフシチュー	ぎゅうにく ★なまクリーム	★マーガリン じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	赤ワイン ★デミグラスソース ケチャップ 一の塩(佐賀) こしょう ★ハヤシルウ ★ビーフシチュールー	22.4 g	マーガリン(乳) デミグラスソース(小麦) ハヤシルウ(小麦、乳) ビーフシチュールー(小麦、乳) 生クリーム(乳)
	小松菜の大豆そぼろ和え	だいず	さとう	こまつな きゅうり きりぼしだい いこん とうもろこし	酒 こいくちしょうゆ		
	パインゼリー	アガー	さとう	パイン	白ワイン		
13月	食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			661 kcal	食パン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	キーマカレー	ぶたにく レバー だいず		にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん ピーマン トマト	一の塩(佐賀) こしょう 赤ワイン ウスターソース ケチャップ ★カレールー カレー粉	27.4 g	カレールー(小麦、乳)
	チーズサラダ	★チーズ		きゅうり キャベツ あかパプリカ えだまめ	イタリアンドレッシング		チーズ(乳)
	ミルク				ミルク		
14火	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			610 kcal	牛乳(乳)
	あじフライ	★あじフライ	あぶら			24.4 g	あじフライ(小麦)
	ごまドレ和え		ごま エッグケアマヨネーズ さとう ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう きゅうり とうもろこし	りんご酢 こいくちしょうゆ		
	とうふのみそ汁	とうふ わかめ みそ		たまねぎ しめじ ねぎ	だしこんぶ さば節(だし)		

# 令和2年度 7月給食献立



小城市立三日月小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料等	エネルギー たんぱく質	アレルギー物質7品 目を 含む食品表示
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製 品・海藻	穀物・いも類・種実類・油脂 類	野菜・きのこ・果物			
15 水	麦ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ			566 kcal	牛乳(乳)
	チンジャオロースー	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ピーマン にんじん きピーマン たけのこ もやし しいたけ	オイスターソース こいくち しょうゆ 酒	21.4 g	
	かき玉スープ	★たまご ★ぎゅうにゅう	かたくりこ	セロリー たまねぎ きくらげ ほうれんそう	さば節(だし) うすくちしょ うゆ 一の塩(佐賀)		たまご(卵) 牛乳(乳)
16 木	切干ごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ ★ ぎゅうにゅう	ごはん むぎ さとう	しいたけ きりぼしだいこん に んじん さやいんげん	みりん 一の塩(佐賀) こいくち しょうゆ うすくちしょうゆ	664 kcal	牛乳(乳)
	ツナとひじきのたまご焼 き	★たまご ★ぎゅうにゅう シーチキン ひじき	あぶら エッグケアマヨネー ズ	たまねぎ にんじん ほうれんそ う	一の塩(佐賀) こしょう ケ チャップ	24.0 g	たまご(卵) 牛乳(乳)
	まごわやさしい汁	(マ)だいず (ワ)わかめ (サ)てんぷら みそ	(ゴ)ごま (イ)じゃがいも	(ヤ)キャベツ (ヤ)ねぎ (シ)しめ じ	さば節(だし)		
	冷凍みかん			れいとうみかん			
17 金	バンズ丸パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★バンズまるパン			553 kcal	バンズ丸パン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	ホキフライ	★ホキフライ	あぶら		ウスターソース	23.3 g	ホキフライ(小麦)
	トマトサラダ	アガー		キャベツ きゅうり トマト と うもろこし ブロッコリー	★トマトドレッシング 一の塩 (佐賀)		トマトドレッシング(小 麦)
	オニオンスープ			たまねぎ セロリー にんじん えのき パセリ	鶏豚スープ 中華味 うすくち しょうゆ 一の塩(佐賀) こ しょう		
20 月	ミルクパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★ミルクパン			643 kcal	ミルクパン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	コロケグラタン	★ぎゅうにゅう ★とろけ るチーズ	★ポテトコロケ ★マーガ リン ★こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	★コンソメ 一の塩(佐賀) こしょう	22.0 g	ポテトコロケ(小麦、乳、卵) マー ガリン(乳) 牛乳(乳) 小麦粉(小 麦) コンソメ(小麦、乳) とろける チーズ(乳)
	コンソメスープ	★ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ	★コンソメ うすくちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう 鶏 豚スープ		ベーコン(乳) コンソメ (小麦、乳)
	みかんゼリー	アガー	さとう	みかん みかんジュース			
21 火	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			652 kcal	牛乳(乳)
	さばのごまみそ煮	さばごまみそに				22.8 g	
	梅おかか和え	かつおぶし	さとう	きゅうり キャベツ こまつな にんじん うめぼし	こいくちしょうゆ みりん		
	切干大根のみそ汁	あぶらあげ みそ	じゃがいも	きりぼしだいこん たまねぎ え のき ねぎ	さば節(だし)		
22 水	しらす大豆ごはん 牛 乳	しらす だいず ひじき ★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ	★しばづけ	いりこなのもと みりん 酒 こいくちしょうゆ	662 kcal	柴漬け(小麦) 牛乳 (乳)
	冷やし中華	★ロースハム アガー	★ひやしちゅうかめん さと う ごまあぶら	もやし きゅうり キャベツ ト マト	こいくちしょうゆ 中華味 す	20.9 g	冷やし中華麺(小麦、乳、 卵) ロースハム(乳)
	春巻き		あぶら	★はるまき			春巻き(小麦)
27 月	ピザトースト 牛乳	★ベーコン ★とろける チーズ ★ぎゅうにゅう	★しょくパン あぶら	たまねぎ ピーマン マッシュ ルーム とうもろこし	一の塩(佐賀) こしょう ピ ザソース ケチャップ	617 kcal	食パン(小麦、乳) ベー コン(乳) とろけるチー ズ(乳) 牛乳(乳)
	ごぼうサラダ	シーチキン	エッグケアマヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり	こいくちしょうゆ	22.9 g	
	冬瓜スープ			たまねぎ とうがん なす ねぎ	鶏豚スープ ★コンソメ うす くちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう		コンソメ(小麦、乳)
	元気ヨーグルト	★げんきヨーグルト					元気ヨーグルト(乳)
28 火	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			641 kcal	牛乳(乳)
	栄養ハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく レバー ひじき おから ★ぎゅうにゅう ★とろける チーズ	★パンこ	たまねぎ ピーマン しいたけ	一の塩(佐賀) こしょう ★ デミグラスソース こいくち しょうゆ ケチャップ	24.5 g	パン粉(小麦) 牛乳(乳) デミ グラスソース(小麦) とろける チーズ(乳)
	ブロッコリーのマヨ和え	かつおぶし	エッグケアマヨネーズ ごま	ブロッコリー きパプリカ	こいくちしょうゆ		
	夏やさいスープ			とうがん なす かぼちゃ とう もろこし ねぎ	さば節(だし) うすくちしょ うゆ みりん 一の塩(佐賀) こしょう		
29 水	キムタクごはん 牛乳	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ ごまあぶら ごま	★はくさいキムチ たくあん た まねぎ とうもろこし ほうれん そう	一の塩(佐賀) こしょう う すくちしょうゆ こいくちしょ うゆ	603 kcal	白菜キムチ(小麦) 牛乳 (乳)
	揚げ餃子	★ぎょうざ	あぶら			20.0 g	餃子(小麦)
	わかめスープ	わかめ		もやし にんじん しめじ	鶏豚スープ うすくちしょうゆ こしょう 一の塩(佐賀) 酒 中華味		
30 木	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			673 kcal	牛乳(乳)
	小城産の夏野菜カレー	とりにく	あぶら さとう	にんにく しょうが なす たま ねぎ にんじん かぼちゃ ピー マン トマト	赤ワイン ケチャップ ウス ターソース こいくちしょうゆ ★カレールー	18.0 g	カレールー(小麦、乳)
	甘夏クラッシュゼリー	アガー	さとう	パイン なつみかん			