２０２０年7月　予定献立表

＜今月の目標＞ 行儀よく食べよう（姿勢とはしの持ち方に気をつけよう）

日付		献立名	材料名 黄の食品 炭水化物 穀類・いも類 砂糖・菓子	黄の食品 脂質 油類	赤の食品 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	赤の食品 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑の食品 ビタミン 緑黄色野菜	緑の食品 ビタミン その他の野菜・果物	調味料 その他	栄養価 小学校 エネルギー(kcal) ------ たんぱく質	栄養価 中学校 エネルギー(kcal) ------ たんぱく質
1	水	ミルクパン　牛乳	ミルクパン			牛乳				578	777
		かぼちゃのチーズ焼き		油 マヨネーズ		シュレッドチーズ	かぼちゃ,パセリ	玉葱,　えだまめ	塩　こしょう	−−	−−
		ハムとキャベツのサラダ			ロースハム			キャベツ,きゅうり,とうもろこし(ｶｯﾄ冷凍)	青じそドレッシング　塩	22.3	28.8
		ラビオリとトマトのスープ		油	ラビオリ		トマト,さやいんげん,にんじん	玉葱	コンソメ　塩　こしょう　しょうゆ　薄しょうゆ		
2	木	ごはん　牛乳	ご飯			牛乳				604	724
		さばのしょうが煮	三温糖		まさば			しょうが	しょうゆ　みりん　酒	−−	−−
		ピーマンのおかか和え		ごま油	かつお節		青ピーマン,にんじん	きゅうり	しょうゆ　薄しょうゆ	24.3	29.4
		卵スープ			たまご,　ベーコン		パセリ	玉葱,しめじ,えのきたけ	コンソメ　塩　こしょう　しょうゆ　薄しょうゆ		
3	金	揚げパン　牛乳	コッペパン,上白糖	白絞油		スキムミルク/牛乳				551	732
		海藻とツナのサラダ		イタリアンドレッシング	ツナ		にんじん	きゅうり,りょくとうもやし		−−	−−
		野菜スープ	じゃがいも	サラダ油	鶏肉		にんじん,パセリ	キャベツ,だいこん	鶏だし　しょうゆ　薄しょうゆ　塩　こしょう	19.3	24.8
6	月	ご飯　牛乳	ご飯			牛乳				634	763
		いわしの梅煮			いわしの梅煮					−−	−−
		わかめとコーンのサラダ		オリーブ油		カットわかめ,		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	青じそドレッシング　酢　しょうゆ　薄しょうゆ　白ワイン　塩　こしょう	25.0	29.7
		豚肉と野菜のみそ煮	こんにゃく　三温糖	サラダ油	豚肉 厚揚げ　うずら卵　高野豆腐　みそ		かぼちゃ　にんじん　グリンピース	玉ねぎ　たけのこ　干し椎茸	しょうゆ　薄しょうゆ　みりん　酒　かつお節		
7	火	ご飯　七夕ゼリー　牛乳	ご飯／七夕ゼリー			牛乳				608	726
		ひとくちコロッケ	じゃがいも　パン粉　小麦粉	白絞油　サラダ油	豚ひき肉		枝豆	玉ねぎ	塩　こしょう　酒	−−	−−
		昆布和え　行事食 ： 七		ごま		塩昆布	ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　ピーマン	キャベツ　きゅうり	薄しょうゆ　しょうゆ	16.9	19.8
		七夕汁			魚そうめん		にんじん　小松菜	玉ねぎ　干し椎茸　おくら	薄しょうゆ　しょうゆ　酒　塩　だし昆布　花かつお		
8	水	小さいミルクパン　牛乳	ミルクパン			牛乳				615	846
		スパゲティナポリタン	スパゲティ麺	ﾊﾞﾀｰ　ｵﾘｰﾌﾞ油	ベーコン	粉ﾁｰｽﾞ	にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾄﾏﾄ	玉ねぎ　マッシュルーム　しめじ　にんにく	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ　赤ワイン　ｺﾝｿﾒ　しょうゆ　塩　こしょう	−−	−−
		コロコロサラダ		オリーブ油	ミックスビーンズ	チーズ	アスパラガス　にんじん	きゅうり　だいこん	塩　薄しょうゆ　りんご酢　酢　白ワイン　こしょう	21.6	29.3
9	木	高菜チャーハン　牛乳	ご飯	ごま　ごま油　サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん　小松菜	高菜漬け　玉ねぎ	しょうゆ　塩　こしょう	538	710
		たたききゅうり　完食デー		ごま油				きゅうり　生姜	練り梅　薄しょうゆ　塩	−−	−−
		春雨入り肉団子スープ	春雨		肉団子		にんじん　葉ねぎ	玉ねぎ　白菜　きくらげ　ごぼう	鶏豚湯　薄しょうゆ　酒　塩　こしょう	19.3	22.9
10	金	ミルクパン　牛乳	ミルクパン			牛乳				557	744
		鶏肉のチーズ焼き			鶏肉	チーズ		にんにく	塩　黒こしょう　白ワイン	−−	−−
		ラタトゥイユ		オリーブ油	ベーコン		トマト かぼちゃ パプリカ ピーマン	なす　しめじ　セロリ　ｽﾞｯｷｰﾆ　玉ねぎ　にんにく	ｺﾝｿﾒ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ　薄しょうゆ　しょうゆ　赤ワイン　塩　こしょう	27.4	35.2
		マカロニスープ	マカロニ				にんじん　ほうれん草	玉ねぎ　キャベツ　えのき	コンソメ　塩　こしょう　しょうゆ　薄しょうゆ		
13	月	ガパオライス（ごはん）　牛乳	ご飯			牛乳		すいか		652	776
		ガパオライスの具		ごま油	鶏ひき肉　豚ひき肉　大豆		ﾋﾟｰﾏﾝ　パプリカ　にんじん	玉ねぎ　なす　とうもろこし　にんにく　生姜	ﾅﾝﾌﾟﾗｰ　ﾅﾝﾌﾟﾗｰ　しょうゆ　薄しょうゆ　みりん　酒　バジル　塩　こしょう	−−	−−
		カレースープ	じゃがいも	サラダ油	鶏肉		にんじん　いんげん	玉ねぎ　にんにく　キャベツ	ｿｰｽ　しょうゆ　みりん　カレー粉　塩　こしょう　白ワイン　薄しょうゆ	21.7	25.6
		果物						スイカ			
14	火	ご飯　ミニトマト　牛乳	ご飯			牛乳	ミニトマト			601	722
		魚のパン粉焼き	パン粉	マヨネーズ	さけ	青のり			塩　こしょう　酒	−−	−−
		きんぴらごぼう	こんにゃく　三温糖	ごま油　ごま	豚肉		にんじん　さやいんげん	ごぼう	しょうゆ　薄しょうゆ　みりん　酒	25.7	30.8
		梅もずくスープ			かまぼこ	もずく	小松菜　にんじん　葉ねぎ	玉ねぎ　えのき　生姜	練り梅　しょうゆ　薄しょうゆ　酒　塩　花かつお　だし昆布		
15	水	とうもろこしごはん　牛乳	ご飯	バター		牛乳		とうもろこし	塩　しょうゆ　酒　薄しょうゆ	609	744
		冷やしうどん	うどん					干し椎茸	めんつゆ　薄しょうゆ　酒　塩　花かつお	−−	−−
		しぐれ和え				カットわかめ	オクラ	大根　きゅうり　なめこ	めんつゆ　塩	17.7	35.2
		ごぼう天ぷら	小麦粉　片栗粉	白絞油				ごぼう	塩　酢		
16	木	ご飯　牛乳	ご飯			牛乳				593	712
		豚肉の生姜焼き			豚肉			生姜	しょうゆ　薄しょうゆ　酒　みりん	−−	−−
		ゆで野菜		和風ドレッシング			にんじん	キャベツ　きゅうり	塩	21.5	25.3
		夏野菜のみそ汁			豆腐　大豆 いんげんペースト		オクラ　かぼちゃ	玉ねぎ　なす　しめじ	煮干し		
17	金	ナン　牛乳	ナン			牛乳				552	764
		キーマカレー	じゃがいも	サラダ油	豚ひき肉　鶏ひき肉　大豆		にんじん　トマト	玉ねぎ　なす　しめじ　にんにく　しょうが　枝豆	ﾃﾞｨｰﾌﾟｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞ　とろけるｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞ　カレールウ　ソース　しょうゆ　ケチャップ　赤ﾜｲﾝ　塩　こしょう	−−	−−
		コールスロサラダ		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ			にんじん	キャベツ　きゅうり　コーン		22.0	29.9
		フルーツヨーグルト				ヨーグルト　スキムミルク		みかん缶　パイン缶　もも缶			
20	月	ご飯　牛乳	ご飯			牛乳				608	718
		納豆			納豆					−−	−−
		鶏肉となすのおろし和え	薄力粉	白絞油	鶏肉		にんじん　ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ	なす　だいこん	薄しょうゆ　みりん　酒　塩	24.5	28.3
		かぼちゃのみそ汁			油揚げ　合わせみそ		にんじん 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ　えのき	煮干し		
21	火	小さいミルクパン　牛乳	ミルクパン			牛乳				647	950
		一食チーズ　マナーデー				チーズ				−−−	−−
		ほうれん草ときのこの和風パスタ	スパゲティ	ｵﾘｰﾌﾞ油 ｻﾗﾀﾞ油　バター	ベーコン		ほうれん草	玉ねぎ　ｴﾘﾝｷﾞ　しめじ とうもろこし　にんにく	しょうゆ　薄しょうゆ　白ワイン　塩　こしょう　ｺﾝｿﾒ	24.3	34.3
		ツナサラダ		オリーブ油　ドレッシング	ツナ		にんじん	きゅうり　キャベツ	酢　薄しょうゆ　白ワイン　塩　こしょう		
22	水	ご飯　牛乳	ご飯			牛乳				666	811
		ハンバーグ　おろしソース	パン粉　三温糖	サラダ油	鶏肉　豚肉　おから 卵　いんげんペースト	牛乳	にんじん	玉ねぎ　にんにく　だいこん　えのき	レモン果汁　しょうゆ　みりん	−−	−−
		カリカリサラダ　誕生日メ		和風ドレッシング	大豆		にんじん	キャベツ　きゅうり	塩	26.9	32.5
		野菜スープ	じゃがいも		ベーコン		にんじん　トマト　パセリ	玉ねぎ　レタス　セロリ　しめじ	薄しょうゆ　しょうゆ　白ワイン　塩　こしょう　コンソメ		
27	月	ごはん　牛乳	ご飯			牛乳				652	788
		魚のマヨネーズ焼き	三温糖,　パン粉	マヨネーズ	さわら　いんげんペースト		パセリ	レモン	塩　こしょう	−−	−−
		茎わかめの炒り煮	つきこんにゃく,三温糖	ごま(いり),　ごま油	豚肉	冷 茎わかめ	にんじん		しょうゆ　酒　みりん	26.2	31.0
		みそ汁			油揚げ,みそ		ほうれんそう,葉ねぎ	玉葱,えのきたけ	煮干し		
28	火	ごはん　牛乳	ご飯			牛乳				617	747
		酢豚　かむかむ	かたくり粉	白絞油,サラダ油	豚肉		にんじん,青ピーマン	しょうが,玉葱,たけのこ	しょうゆ　薄しょうゆ　酢　かたくり粉　ケチャップ	−−	−−
		魚そうめん汁			魚そうめん	カットわかめ	にんじん,葉ねぎ	えのきたけ,干し椎茸,玉葱	薄しょうゆ　塩　いりこ	23.1	27.7
29	水	黒糖パン　牛乳	コッペパン,黒砂糖			牛乳				555	735
		ジャーマンポテト	じゃがいも	バター	ベーコン		パセリ	にんにく(りん茎)	塩　こしょう	−−	−−
		コンソメスープ			鶏肉		にんじん,ほうれんそう	キャベツ,玉葱,とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)	ｺﾝｿﾒ　しょうゆ　塩　こしょう	20.5	26.5
		フルーツ和え	ピーチゼリー					パインアップル,　もも(缶詰果肉),みかん			
30	木	麦ごはん　牛乳	麦ごはん			牛乳				630	759
		夏野菜のカレー		油			青ピーマン,かぼちゃ,にんじん,さやいんげん,トマト缶詰(ホール)	なす,玉葱,にんにく(りん茎)	カレー粉　カレールウ　ウスターソース	−−	−−
		切干大根の梅おかか和え			かつお節		にんじん	きゅうり,切干しだいこん	薄しょうゆ　練梅	17.0	19.8
		冷凍みかん						冷凍みかん			

※材料の入荷の都合などで献立が変更になることもあります。ご了承ください。　　**「早ね・早おき・朝ごはん　みそ汁食べて元気に登校」**

２０１９年7月 牛津中学校 予定献立表

＜今月の目標＞ 行儀よく食べよう（姿勢とはしの持ち方に気をつけよう）

日付	献立名	材料名 黄の食品 炭水化物 穀類・いも類 砂糖・菓子	黄の食品 脂肪 油類	赤の食品 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品など	赤の食品 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻など	緑の食品 ビタミン 緑黄色野菜	緑の食品 ビタミン その他の野菜・果物	調味料 その他	熱量 (kcal) / たんぱく質 (g)
1 月	ご飯　牛乳	ご飯			牛乳				８１７ ―― ３１．７
	いわしの梅煮			いわしの梅煮①ケ					
	海藻サラダ		オリーブ油		海藻ミックス		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	青じそドレッシング　酢　しょうゆ　薄しょうゆ　白ワイン　塩　こしょう	
	豚肉と野菜のみそ煮	こんにゃく　三温糖	サラダ油	豚肉 厚揚げ　うずら卵　高野豆腐　みそ		かぼちゃ　にんじん　グリンピース	玉ねぎ　たけのこ　干し椎茸	しょうゆ　薄しょうゆ　みりん　酒　かつお節	
２ 火	高菜チャーハン　牛乳	ご飯	ごま　ごま油　サラダ油	炒り卵　焼き豚	牛乳	にんじん	高菜漬け　玉ねぎ	しょうゆ　塩　こしょう	７１２ ―― ２４．９
	たたききゅうり		ごま油		煮干し		きゅうり　新生姜	練り梅　薄しょうゆ　塩	
	春雨入り肉団子スープ	春雨		肉団子		にんじん　青梗菜　葉ねぎ	玉ねぎ　白菜　きくらげ	鶏豚湯　薄しょうゆ　酒　塩　こしょう	
３ 水	小さいミルクパン　牛乳	ミルクパン			牛乳				８３５ ―― ２９．８
	スパゲティナポリタン	スパゲティ麺	ﾊﾞﾀｰ　ｵﾘｰﾌﾞ油	ベーコン	粉ﾁｰｽﾞ	にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾄﾏﾄ	玉ねぎ　マッシュルーム　しめじ にんにく	ケチャップ　ソース　赤ワイン　コンソメ　しょうゆ 塩　こしょう	
	コロコロサラダ		オリーブ油	ミックスビーンズ	チーズ	アスパラガス　にんじん	きゅうり　だいこん	塩　薄しょうゆ　りんご酢　酢　白ワイン　こしょう	
４ 木	ご飯　牛乳　七夕ゼリー	ご飯／七夕ゼリー			牛乳				７７０ ―― ２１．６
	ひとくちコロッケ　ふりかけ	じゃがいも　パン粉　小麦粉	白絞油　サラダ油	豚ひき肉	ふりかけ	枝豆	玉ねぎ	塩　こしょう　酒	
	昆布和え　行事食 ： 七夕		ごま		塩昆布	ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　ピーマン	キャベツ　きゅうり	薄しょうゆ　しょうゆ	
	七夕汁			錦糸卵　糸かまぼこ		にんじん　小松菜	玉ねぎ　干し椎茸	薄しょうゆ　しょうゆ　酒　塩　だし昆布　花かつお	
５ 金	ミルクパン　牛乳	ミルクパン			牛乳				８５０ ―― ３９．４
	鶏肉のチーズ焼き			鶏肉	チーズ		にんにく	塩　黒こしょう　白ワイン	
	マカロニサラダ	マカロニ	野菜いっぱいﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ツナ		にんじん	玉ねぎ　きゅうり	塩	
	ラタトゥユ	じゃがいも	オリーブ油	ベーコン		トマト かぼちゃ パプリカ ピーマン	なす　しめじ　セロリ　ｽﾞｯｷｰﾆ　玉ねぎ　にんにく	コンソメ　ケチャップ　ソース　薄しょうゆ　しょうゆ 赤ワイン　塩　こしょう	
８ 月	ガパオライス　牛乳　果物	ご飯			牛乳		すいか		７９３ ―― ２８．３
	ガパオライスの具	コーンスターチ	ごま油　カシューナッツ	鶏ひき肉　豚ひき肉　大豆		ﾋﾟｰﾏﾝ　パプリカ　にんじん	玉ねぎ　なす　とうもろこし　にんにく　生姜	ラー油　ナンプラー　しょうゆ　薄しょうゆ　みりん 酒　バジル　塩　こしょう	
	カレースープ	マカロニ　じゃがいも	サラダ油	鶏肉		にんじん　ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ　パセリ	玉ねぎ　にんにく	コンソメ　ソース　しょうゆ　みりん　カレー粉　塩 こしょう　白ワイン　薄しょうゆ	
９ 火	ご飯 牛乳　ミニトマト	ご飯			牛乳	ミニトマト			７４６ ―― ３３．３
	魚のパン粉焼き	パン粉	サラダ油	さけ	青のり			塩　こしょう　酒	
	きんぴらごぼう	こんにゃく　三温糖	ごま油　ごま	豚肉		にんじん　さやいんげん　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	ごぼう	しょうゆ　薄しょうゆ　みりん　酒	
	梅もずくスープ　完食デー			かまぼこ	もずく	小松菜　にんじん　葉ねぎ	玉ねぎ　えのき　生姜	練り梅　しょうゆ　薄しょうゆ　酒　塩 花かつお　だし昆布	
１０ 水	とうもろこしごはん　牛乳	ご飯	バター		牛乳		とうもろこし	塩　しょうゆ　酒　薄しょうゆ	７５１３ ―― １９．４
	冷やしうどん	うどん					干し椎茸	めんつゆ　薄しょうゆ　酒　塩　花かつお	
	しぐれ和え				海藻ミックス	オクラ	大根　きゅうり　なめこ	めんつゆ　塩	
	ごぼう天ぷら　冷凍みかん	小麦粉　片栗粉	白絞油				ごぼう／冷凍みかん	塩　酢	
１１ 木	ご飯　牛乳　パリッシュ	ご飯			牛乳／パリッシュ				７５１ ―― ２７．５
	豚肉の生姜焼き　中体連応援メニュー			豚肉			生姜	しょうゆ　薄しょうゆ　酒　みりん	
	ゆで野菜		和風ドレッシング			にんじん　アスパラガス	キャベツ　きゅうり	塩	
	夏野菜のみそ汁			豆腐　大豆　合わせみそ		オクラ　かぼちゃ　青梗菜	玉ねぎ　なす　しめじ	煮干し	
１２ 金	ナン 牛乳　フルーツヨーグルト	ナン			牛乳／ﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ		みかん　パイナップル　もも		８０９ ―― ２７．２
	キーマカレー	じゃがいも	サラダ油	豚ひき肉　鶏ひき肉　大豆		にんじん　トマト　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	玉ねぎ　なす　しめじ　にんにく　しょうが	ﾃﾞｨﾅｰｶﾚｰﾙｳ　とろけるｶﾚｰﾙｳ　カレールウ　ソース　しょうゆ　ケチャップ　赤ﾜｲﾝ　塩　こしょう	
	揚げごぼうサラダ		ごまドレッシング　白絞油			アスパラガス　にんじん	ごぼう　キャベツ　きゅうり	塩	
１５ 祝	海の日								
１６ 火	ご飯　牛乳　納豆	ご飯		納豆	牛乳				７５５ ―― ２９．７
	鶏肉となすのおろし和え	薄力粉	白絞油	鶏肉		ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ	なす　だいこん	薄しょうゆ　みりん　酒　塩	
	かぼちゃのみそ汁			油揚げ　合わせみそ		かぼちゃ にんじん 青梗菜 葉ねぎ	玉ねぎ　えのき	煮干し	
１７ 水	小さいミルクパン　牛乳　チーズ	ミルクパン			牛乳／チーズ				８４６ ―― ３１．７
	ひじきの和風パスタ	スパゲティ	ｵﾘｰﾌﾞ油 ｻﾗﾀﾞ油	ベーコン	ひじき	ピーマン　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　ほうれん草	玉ねぎ　ｴﾘﾝｷﾞ　しめじ とうもろこし　にんにく	しょうゆ　薄しょうゆ　白ワイン　塩　こしょう　ｺﾝｿﾒ	
	ツナサラダ		オリーブ油	ツナ		アスパラガス　にんじん	きゅうり　だいこん	酢　薄しょうゆ　白ワイン　塩　こしょう	
18 木	ご飯　牛乳	ご飯			牛乳				８２３ ―― ３２．８
	デミハンバーグ　カムカムデー		サラダ油	鶏ひき肉　豚ひき肉　おから　卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ　しめじ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　生姜　にんにく	ケチャップ　ハヤシルウ　ｿｰｽ　赤ﾜｲﾝ　ナツメグ　塩 こしょう	
	カリカリサラダ　誕生日メニュー		イタリアンドレッシング	大豆		にんじん　パプリカ　アスパラガス	キャベツ　きゅうり	塩	
	野菜スープ	じゃがいも		ベーコン		にんじん　トマト　パセリ	玉ねぎ　レタス　セロリ　えのき	薄しょうゆ　しょうゆ　白ワイン　塩　こしょう　コンソメ	

※材料の入荷の都合などで献立が変更になることもあります。ご了承ください。　　「早ね・早おき・朝ごはん　みそ汁食べて元気に登校」