

令和2年度 7月 学校給食献立予定表



日	曜	献立名	赤 血や肉・骨のもとになる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギーたん白質カルシウムmg	献立	献立	献立	
			たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル		パン いちごジャム 牛乳	パン いちごジャム	623	
						16	なすときのこのスパゲッティ	牛肉 ぶた肉	スパゲッティ オリーブ油	22.6
							ズッキーニのソテー	ソーセージ	油	298
1	水	麦ごはん 牛乳 なすの味噌汁 いわしのしょうが煮 えだまめの塩ゆで	とうふ 油あげ みそ	じゃがいも	なす たまねぎ にんじん ねぎ	590 25.2 418	中華丼 牛乳 野菜のソース炒め 杏仁豆腐	ぶた肉 平天 とり肉 平天 牛乳	米 大麦 油 でんぷん	622 26.2 346
2	木	キャロットパン 牛乳 野菜スープ 鶏肉とオクラの揚げ煮		パン さとう 水あめ	にんじん	603 22.8 305	ナン 牛乳 ドライカレー コーンの塩ゆで	ナン	牛肉 レンズ豆	591 27.1 284
3	金	麦ごはん 牛乳 肉団子の中華煮 鶏肉ともやしの塩炒め	牛肉 とり肉 ぶた肉 あつあげ とり肉	じゃがいも パン粉 さとう でんぷん 油	たまねぎ にんじん きくらげ ヤングコーン さやいんげん	583 23.7 321	麦ごはん 牛乳 トマトの味噌汁 さんまの蒲焼き 日向夏ゼリー	米 大麦	油あげ みそ	574 21.5 315
6	月	夏野菜カレーライス 牛乳 コーンキャベツ 福神漬	ぶた肉	米 大麦 じゃがいも カレールー 油	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン トマト えだまめ キャベツ たまねぎ コーン	626 21.9 288	麦ごはん 牛乳 ワンドンスープ 肉団子の甘酢和え	米 大麦	ぶた肉 とうふ ベーコン	558 19.9 307
7	火	ちらしずし 牛乳 そうめん汁 さばのみぞれ煮 七夕ゼリー	卵	米 さとう でんぷん	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ にんじん たまねぎ オクラ ねぎ ほししいたけ	648 26.9 300	麦ごはん 牛乳 なすのそぼろ煮 いわしの梅煮	米 大麦	ぶた肉 とり肉 あつあげ ちくわ	634 26.6 395
8	水	麦ごはん 牛乳 中華スープ チンジャオロース ヨーグルト		米 大麦		588 21.5 340	キャラメルパン 牛乳 レタススープ キャベツ入りつくね	パン さとう	ベーコン	571 19.2 342
9	木	わかめごはん 牛乳 豆腐汁 かつおの照り焼き	わかめ とうふ かまぼこ わかめ	米 大麦 さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	544 26.8 308	麦ごはん 牛乳 スタミナ豚汁 さんまのかぼすレモン煮	米 大麦	ぶた肉 とうふ みそ	596 24.5 363
10	金	麦ごはん 牛乳 厚揚げと小松菜の味噌汁 あじの南蛮漬		米 大麦		574 23.9 398	パン マーシャルピーンズ 牛乳 ちゃんぼん 冷凍ピーチ	パン マーシャルピーンズ	ぶた肉 平天 かまぼこ	596 23.7 339
13	月	セルフドッグ 牛乳 ポトフ	ソーセージ	パン		668 27.9 310	牛丼 牛乳 ミルメーク ミニトマト りんごゼリー	牛肉 あつあげ	米 大麦 しらたき さとう ミルメーク	597 22.4 388
14	火	麦ごはん おかかふりかけ 牛乳 ソーキそば ゴーヤーチャンプルー	かつおぶし のり	米 大麦 さとう でんぷん		603 29.0 306				
15	水	麦ごはん 牛乳 鶏団子汁 レンコダイのカリカリフライ	ぶた肉 平天 ぶた肉 とうふ 卵 かつおぶし	めん	たまねぎ にんじん ねぎ	647 23.9 308				



7月7日は七夕
七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

* やむを得ず急遽献立の変更をする可能性があります。その際にはお知らせいたします。
安全な給食運営のためご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

* 平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。