

れいわねんどがつぶんよていこんだてひょう  
令和2年度7月分 予定献立表

新宮町立相島小学校・新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	牛乳	パンまたはごはん	おかず	つかうしょくひん(三色えいようべつ)			熱量(kcal)	たんぱく質(g)	しほう脂肪(g)
					きいろ	あか	みどり			
					熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる			
1	水	○	むぎ 麦ごはん	鮭の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 みそ汁	こめ・むぎ さとう	きゅうにゅう・さけ・あずき とうふ・みそ	かぼちゃ・なす・たまねぎ えのき・ねぎ	652	29.3	15.5
2	木	○	ワンローフパン いちごジャム	とりにく 鶏肉のピザ風焼き 豆乳スープ かりかりいりこ	パン・ジャム じゃかいも	きゅうにゅう・とりにく・チーズ ベーコン・とうにゅう・いりこ	いちご・しめじ・トマト にんじん・たまねぎ	615	30.3	24.4
3	金	○	むぎ 麦ごはん	ピピンバ わかめスープ 冷凍みかん	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごまあぶら ごま・はるさめ	きゅうにゅう・ぶたにく わかめ	ほうれんそう・にんじん だいすもやし・たまねぎ しいたけ・ねぎ・みかん	637	22.1	20.3
7日はたなばた				さんまの甘露煮 小松菜のくるみ和え 七夕アセロラゼリー	こめ・むぎ さとう・くるみ でんぶん・ゼリー	きゅうにゅう・わかめ さんま・とりにく イトヨリダイ	こまつな・もやし・にんじん えのき・オクラ・アセロラ	651	24.1	18.9
6	月	○	わかめご飯	チリコンカン シーフードサラダ かりかりいりこ	パン	きゅうにゅう・だいす・ぶたにく	たまねぎ・トマト・グリンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし レモン	602	32.9	24.1
8	水	○	むぎ 麦ごはん	豆腐ハンバーグ 昆布と切り干し大根の煮物 みそ汁	こめ・むぎ あぶら・さとう パンこ	きゅうにゅう・とりにく ぶたにく・とうふ こんぶ・わかめ・みそ	にんじん・だいこん・こまつな たまねぎ・しめじ・ねぎ	636	24.8	19.1
9	木	○	ミルク コッペパン	きつねうどん ごぼうサラダ ヨーグルト	パン・かんめん さとう・マヨネーズ	きゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・わかめ・ハム ヨーグルト	たまねぎ・ねぎ・ごぼう きゅべつ・もやし	618	24.5	22.2
10	金	○	むぎ 麦ごはん	チンジャオロース たまごスープ パイン	こめ・むぎ あぶら・さとう でんぶん	きゅうにゅう・ぶたにく たまご	ピーマン・たけのこ・たまねぎ にんじん・しいたけ・チングンサイ きくらげ・パイン	665	26.3	21.0
13	月	○	むぎ 麦ごはん	ごぼうと牛肉の焼き合わせ みそ汁 味つけのり	こめ・むぎ あぶら・さとう じゃかいも	きゅうにゅう・のり・きゅうにく あつあげ・とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	にんじん・ごぼう・たけのこ こんにゃく・ねぶかねぎ たまねぎ・ねぎ	650	26.4	17.7
14	火	○	キャロットパン	ジャージャー麺 ブロッコリーサラダ 冷凍みかん	パン・ちゅうかめん あぶら・さとう・ごまあぶら ハム	きゅうにゅう・ぶたにく・みそ ハム	ねぶかねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ たけのこ・グリンピース・ごぼう・みかん ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし	621	22.3	23.7
15	水	○	むぎ 麦ごはん	あじの南蛮漬け すまじけ アーモンドカル	こめ・むぎ・でんぶん あぶら・さとう・ふ アーモンド	きゅうにゅう・あじ・とうふ いりこ	たまねぎ・にんじん・あかピーマン みずな・レモン・しいたけ・ねぎ ほうれんそう	658	27.1	19.9
16	木	○	しょくパン 黒豆きなこクリーム	トマトオムレツ キャベツとハムのサラダ コーンクリームスープ	パン・オリーブあぶら さとう・じゃかいも・あぶら ハム	きゅうにゅう・くろまめ とりにく・たまご・わかめ ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・たまねぎ	612	21.4	26.9
17	金	○	むぎ 麦ごはん	いわしの甘露煮 天ぷらのゴマ酢和え みそ汁	こめ・むぎ・ごま さとう・ごまあぶら	きゅうにゅう・いわし・こんぶ かくてん・とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	きゅうり・にんじん・たまねぎ かぼちゃ・ねぎ	648	24.6	19.2
20	月	○	むぎ 麦ごはん	夏野菜カレー グリーンサラダ ぶどうゼリー	こめ・むぎ・あぶら さとう・ゼリー	きゅうにゅう・ぎゅうにく ぶたにく・ツナ	かぼちゃ・なす・たまねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・レモン・ぶどう	703	21.8	21.2
21	火	○	こめこ 米粉 コッペパン	あじのパン粉焼き 切り干し大根サラダ やさい野菜スープ	パン・オリーブあぶら パンこ・さとう・ごまあぶら じゃかいも	きゅうにゅう・あじ・チーズ ハム・ひじき	だいこん・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ・えのき	607	30.9	21.2
22	水	○	ちゅうかどん 中華丼 (麦ごはん)	春雨スープ ブルーンヨーグルト	こめ・むぎ・あぶら でんぶん・はるさめ・ごま ごまあぶら	きゅうにゅう・うずらたまご ぶたにく・イカ・えび ヨーグルト	もやし・たまねぎ・にんじん キャベツ・きくらげ・しいたけ ねぎ	656	28.3	16.9
27	月	○	むぎ 麦ごはん	ししゃもフライ 豆サラダ みそ汁	こめ・むぎ・パンこ こむぎこ・あぶら じゃかいも・マヨネーズ	きゅうにゅう・ししゃも ツナ・あかいんげんまめ あぶらあげ・みそ	にんじん・きゅうり・とうもろこし えのき・たまねぎ・なす みずな	673	25.1	22.7
28	火	○	コッペパン オレンジママード	とりにく 鶏肉のマスタード焼き ハワイアンサラダ ラビオリースープ	パン・ジャム・あぶら さとう・じゃかいも・こむぎこ	きゅうにゅう・とりにく ぶたにく	なつみかん・キャベツ・きゅうり パイン・にんじん・たまねぎ セロリ・トマト	618	25.4	21.3
29	水	○	むぎ 麦ごはん	ちくわや 草焼き ほうれんそうの磯和え すまじけ かなぎ佃煮	こめ・むぎ・あぶら さとう・ふ	きゅうにゅう・とりにく たまご・のり・とうふ かなぎ	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ しいたけ・ほうれんそう・とうもろこし もやし・えのき・ねぎ	635	28.3	17.8
30	木	○	こくとう 黒糖 コッペパン	なすのミートソースパゲティ みずな 水菜サラダ	パン・スパゲティ・あぶら さとう	きゅうにゅう・ぶたにく チーズ・ツナ	なす・たまねぎ・にんじん みずな・とうもろこし・レモン	615	24.4	20.6
31	金	○	すきやき ごはん	こまつな 小松菜のごま和え すまじけ アイスクリーム	こめ・さとう・ごま ふ	きゅうにゅう・ぎゅうにく こんぶ・とうふ・なまクリーム たまご	たまねぎ・にんじん・こんにゃく こまつな・もやし・とうもろこし えのき・ねぎ	596	22.2	18.4

\* 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

\* お問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。