



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）			ねつりょう 熱量 （kcal）	たんぱくしつ 質 （g）	しほう 脂肪 （g）
					きいろ	あか	みどり			
					ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの ちようし 調子をととのえる			
1	水	○	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	ぎゅうにゅう・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	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 じゃがいも	ぎゅうにゅう・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	○	麦ごはん	ビビンバ わかめスープ 冷菜みかん	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごまあぶら ごま・はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく わかめ	ほうれんそう・にんじん だいずもやし・たまねぎ しいたけ・ねぎ・みかん	637	22.1	20.3
6	月	○	わかめご飯	さんまの甘露煮 小松菜のくるみあえ 七夕汁 アセロラゼリー	こめ・むぎ さとう・くるみ でんぶん・ゼリー	ぎゅうにゅう・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
7	火	○	背割り コッペパン	チリコンカン シーフードサラダ かりかりいりこ	パン あぶら・オリーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく ぎゅうにく・ウインナー・えび いりこ	たまねぎ・トマト・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし レモン	602	32.9	24.1
8	水	○	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	ぎゅうにゅう・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	ぎゅうにゅう・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 きゃべつ・もやし	618	24.5	22.2
10	金	○	麦ごはん	チンジャオロース たまごスープ パイ	こめ・むぎ あぶら・さとう でんぶん	ぎゅうにゅう・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・チンゲンサイ きくらげ・パイ	665	26.3	21.0
13	月	○	麦ごはん	ごぼうと牛肉の炊き合わせ みそ汁 味噌汁のり	こめ・むぎ あぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう・のり・ぎゅうにく 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 冷菜みかん	パン・ちゅうかめん あぶら・さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・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・グリーンピース・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	○	麦ごはん	あじの南蛮漬け すまし汁 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	ぎゅうにゅう・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	○	食パン 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・じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・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	○	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	ぎゅうにゅう・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	○	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	ぎゅうにゅう・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	○	米粉 コッペパン	あじのパン粉焼き 切り干し大根サラダ 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 じゃがいも	ぎゅうにゅう・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	○	中華丼 (麦ごはん)	春雨スープ ブルーヨーグルト	こめ・むぎ・あぶら でんぶん・はるさめ・ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう・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	○	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 じゃがいも・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・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 オレンジマレード	鶏肉のマスタード焼き ハワイアンサラダ ラビオリスープ	パン・ジャム・あぶら さとう・じゃがいも・こむぎこ	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく	なつみかん・キャベツ・きゅうり パイ・にんじん・たまねぎ セロリ・トマト	618	25.4	21.3
29	水	○	麦ごはん	干草焼き ほうれんそうの磯和え すまし汁 かなざ佃煮	こめ・むぎ・あぶら さとう・ふ	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・のり・とうふ かなざ	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	○	黒糖 コッペパン	なすのミートソースパゲティ 水菜サラダ	パン・スパゲティ・あぶら さとう	ぎゅうにゅう・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	小松菜のごま和え すまし汁 アイスクリーム	こめ・さとう・ごま ふ	ぎゅうにゅう・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。