令和２年度

# ７月学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

| 日 | ようび | こんだてめい | 食品名と働き 血や肉になるもの(赤) 1群・たんぱく質 | 2群・無機質 | 体の調子を整えるもの(緑) 3群・カロテン | 4群・ビタミンC | 熱や力になるもの(黄) 5群・炭水化物 | 6群・脂質 | 小学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g | 中学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | **むぎごはん　ジージャーどうふ**<br>おかかいため　オレンジ | とうふ<br>とりにく<br>かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん<br>いんげん<br>こまつな | オレンジ　**たまねぎ**<br>キャベツ　もやし<br>しめじ　おろししょうが | **こめ**<br>むぎ<br>さとう<br>でんぷん | あぶら<br>ごまあぶら | 614<br>23.0 | 772<br>28.1 |
| 2 | 木 | はちみつパン<br>**なすいりミートスパゲティ**<br>ツナサラダ（ツナ）　中のみ：チーズ | ツナ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>（チーズ） | ブロッコリー<br>にんじん<br>トマト | **たまねぎ**　なす<br>きゅうり　マッシュルーム<br>レモン　おろしにんにく | はちみつパン<br>スパゲティ<br>さとう | あぶら | 604<br>25.6 | 865<br>37.3 |
| 3 | 金 | **ごはん　かぼちゃのみそしる**<br>たまごやき　**じゃこサラダ(じゃこ)**<br>しそあじひじき | たまご<br>とうふ<br>**みそ**<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう<br>しそあじひじき<br>**しらすぼし**<br>わかめ | かぼちゃ<br>にんじん<br>ほうれんそう | **たまねぎ**　もやし | **こめ**<br>さとう | | 607<br>21.1 | 775<br>26.3 |
| 6 | 月 | **ごはん　うおそうめんじる**<br>ほしのコロッケ　ゆかりあえ<br>たなばたゼリー | うおそうめん<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>ゆかり<br>オクラ | きゅうり　**たまねぎ**<br>えのきたけ | **こめ**<br>コロッケ<br>たなばたゼリー | あぶら | 593<br>17.7 | 730<br>21.3 |
| 7 | 火 | くろざとうパン　**サマービーフン**<br>ししゃもフライ　ごまあえ | ちくわ<br>てんぷら<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>ししゃも | こまつな　にんじん<br>ブロッコリー<br>あかピーマン<br>ピーマン　きピーマン | キャベツ　**たまねぎ**<br>もやし　とうもろこし | くろざとうパン<br>ビーフン<br>さとう | あぶら<br>ごま | 609<br>25.2 | 879<br>35.0 |
| 8 | 水 | **ごはん　ごもくに**<br>さばのしおやき<br>くきわかめのすのもの | さば<br>あつあげ<br>とりにく | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ | にんじん<br>いんげん | きゅうり　**たまねぎ**<br>こんにゃく　ごぼう<br>もやし | **こめ**<br>さといも<br>さとう | ごまあぶら<br>あぶら | 633<br>25.0 | 759<br>30.5 |
| 9 | 木 | コッペパン<br>**なつやさいのクリームスープ**<br>チリコンカーン　すいか | だいず<br>とりにく<br>ぶたにく<br>レッドキドニー | ぎゅうにゅう | かぼちゃ<br>にんじん | すいか　**たまねぎ**<br>ズッキーニ　えだまめ<br>おろしにんにく | コッペパン<br>**じゃがいも** | あぶら | 690<br>27.8 | 823<br>33.5 |
| 10 | 金 | **キムチチャーハン　ちゅうかスープ**<br>ナムル（きんしたまご）<br>フルーツムース | きんしたまご<br>とうふ<br>ちゅうかふうつくね<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな | **たまねぎ**　きゅうり<br>もやし　はくさいキムチ<br>しいたけ | **こめ**<br>フルーツムース<br>はるさめ<br>さとう | ごまあぶら | 607<br>19.7 | 716<br>23 |
| 13 | 月 | **ごはん　かぼちゃのそぼろに**<br>ブリのあげに　あまずあえ | ブリ<br>とりにく<br>あつあげ<br>てんぷら | ぎゅうにゅう | **かぼちゃ**<br>ほうれんそう<br>いんげん<br>にんじん | キャベツ　**たまねぎ**<br>こんにゃく　おろししょうが | **こめ**　さとう<br>さといも<br>こむぎこ<br>でんぷん | あぶら | 709<br>27.4 | 871<br>31.3 |
| 14 | 火 | コッペパン　**ミネストローネ**<br>**カレーポテト**　バナナ | だいず<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | トマト<br>にんじん | バナナ　キャベツ<br>**たまねぎ**　マッシュルーム<br>セロリー | コッペパン<br>**じゃがいも**<br>さとう | | 574<br>23.8 | 709<br>29.6 |
| 15 | 水 | **ごはん　わかめスープ　サイコロステーキのバーベキューソースあえ**<br>**やさいいため** | ぎゅうにく<br>とうふ<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん | **たまねぎ**　キャベツ<br>もやし　えのきたけ<br>おろしりんご　おろしにんにく | **こめ**<br>さとう | あぶら<br>ごま | 696<br>20.1 | 885<br>24.4 |
| 16 | 木 | パインパン　**ABCスープ**<br>オムレツ　キャベツのソテー | オムレツ<br>とりにく<br>ウィンナー | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな<br>パセリ | キャベツ　**たまねぎ**<br>とうもろこし | パインパン<br>**じゃがいも**<br>マカロニ | あぶら | 581<br>22.1 | 754<br>27.9 |
| 17 | 金 | **ごはん　とうがんのみそ汁**<br>あじのなんばんづけ<br>しおもみきゅうり | あじ<br>**みそ**<br>とうふ<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>ピーマン | とうがん　きゅうり<br>**たまねぎ** | **こめ**<br>さとう<br>でんぷん | あぶら | 632<br>25.2 | 794<br>30.5 |
| 20 | 月 | **なつやさいカレー**（**むぎごはん**）<br>かいそうサラダ　れいとうおうとう | とりにく | ぎゅうにゅう<br>わかめ　こんぶ<br>くきわかめ<br>とさかのり | **かぼちゃ**<br>にんじん<br>ピーマン | おうとう　キャベツ<br>**たまねぎ**　きゅうり<br>なす　とうもろこし<br>おろしりんご　おろしにんにく | **こめ**<br>**じゃがいも**<br>むぎ<br>さとう | カレールウ<br>ごまあぶら<br>あぶら | 637<br>18.7 | 803<br>22.6 |
| | | | | | | | | 平均栄養価 | 628<br>23.0 | 795<br>28.7 |
| | | | | | | | | 学校給食摂取基準 | 650<br>26.8 | 830<br>34.2 |

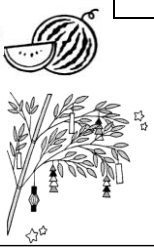
地元でとれた食材や献立は、**太字**にしています。　※都合により献立を変更する場合があります

【今月の献立について】

◎季節の野菜・果物として、「かぼちゃ」「ピーマン」「冬瓜」「にがうり」「なす」「すいか」などを献立に取り入れています。

◎七夕の行事食として、6日（月）に天の川にみたてた、「魚そうめん汁」「星のコロッケ」、デザートに星形の３色ゼリーをつけています。

◎食育の日（毎月19日）の献立として、17日（金）に旬の冬瓜を使った「冬瓜のみそ汁」、長崎県産のあじを使った「あじの南蛮漬け」が登場します。



## ★お知らせ★

◎新型コロナウイルス感染拡大に伴う輸出の停滞等により、売上減少が生じている農産物の販売促進を図るため、長崎県食材を学校給食で活用することとなりました。今月は13日（月）に長崎県産のブリを使った「ブリの揚げ煮」と、15日（水）に長崎和牛を使った「サイコロステーキのバーベキューソース和え」が登場します。

**◎夏休み期間の短縮による授業日（7月21日（火）～31日（金）及び8月24日（月）～28日（金））においては、熱中症対策を考慮した献立で給食が実施されます。学校給食献立表につきましては、別紙にてお知らせいたします。ご確認をよろしくお願いします。**