



令和2年

がつこんだてよていひょう 7月献立予定表

裏磐梯学校給食共同調理場



日 付	献 立 名		栄 養 価				赤…血 や 肉 になる	緑…体の調子をととのえる	黄…力や熱のもとになる	給食が 休みの ところ			
			E kcal	P g	F g	塩分 g	1 群	2 群	3 群		4 群	5 群	6 群
1 (水)	ごはん 豆腐としいたけのスープ 豚肉のしょうが炒め 野菜サラダ		小 613 中 729	26.7 31.3	17.3 19.7	2.0 2.5	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 赤パプリカ	黄パプリカ ふなしめじ しいたけ キャベツ たまねぎ コーン しらたき	ごはん 砂糖	油 ドレッシング	
2 (木)	山菜うどん あじフライ 干草あえ 豆乳イチゴプリン		小 670 中 777	32.6 36.6	20.4 23.0	2.9 3.5	鶏肉 錦糸卵 牛乳 油揚げ あじ 豆乳		にんじん 小松菜 ほうれん草	たまねぎ キャベツ 山菜ミックス しいたけ なめこ	うどん 砂糖	ごま油	
3 (金)	ビビンバ 小松菜中華スープ じゃこサラダ		小 619 中 744	24.1 28.6	19.2 22.4	2.9 3.7	豚肉 みそ ちりめんじゃこ なると 豆腐 錦糸卵	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	ぜんまい もやし きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 水あめ	ごま油	
6 (月)	★セタこんだて★ ちらしずし たなばたそうめん汁 コーンシュマイ ゆかりあえ セタゼリー		小 663 中 832	22.6 27.4	16.8 19.3	2.4 3.0	錦糸卵 油揚げ 牛乳 鶏肉 なると シュマイ		にんじん ほうれん草	たけのこ ねぎ れんこん キャベツ しいたけ きゅうり かんぴょう 日向夏果汁	ごはん そうめん ゼリー		
7 (火)	食パン 野菜スープ チキンみそかつ わかめサラダ マーシャルビーンズ		小 705 中 894	29.0 35.9	26.7 32.6	2.8 3.7	ベーコン わかめ 鶏肉 牛乳 みそ		にんじん ほうれん草	コーン キャベツ きゅうり	食パン 砂糖	マーシャルビーンズ ごま油	
8 (水)	☆かみかみこんだて☆ ごはん ふのみそ汁 ささみベーコン巻き 大根サラダ メロン		小 609 中 761	### 36	18 23	2.1 2.7	鶏肉 みそ チーズ ベーコン 牛乳 ハム 豆腐			だいこん きゅうり ねぎ えのき	ごはん 麩	マヨネーズ	
9 (木)	カうどん もちきんちゃく アーモンドおひたし		小 629 中	27.2	17.3	2.3	鶏肉 みそ なると	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ しいたけ ねぎ	うどん 餅巾着 砂糖	アーモンド	中学校
10 (金)	ごはん 五目春雨スープ 鮭のマヨネーズ焼き ごまあえ		小 689 中 858	30.7 35.9	22.9 30.2	2.3 2.9	鮭 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	たけのこ もやし キャベツ	ごはん パン粉 春雨 砂糖	マヨネーズ 油 ごま	中学校 2 年生
13 (月)	ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ		小 594 中 737	22.7 27.1	18.5 23.8	2.2 2.7	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく ピーマン しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり なす コーン	ごはん 砂糖	カレールウ オリーブオイル 油	
14 (火)	コッペパン 海老ボールスープ 花豆コロッケ アスパラソテー ブルーベリージャム		小 629 中 814	23.9 29.8	24.4 30.0	2.7 3.6	海老ボール 牛乳 ベーコン		にんじん 小松菜 アスパラガス	ねぎ コーン	パン 春雨 花豆コロッケ ブルーベリージャム	バター 油	
15 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 サバのしょうゆ麹焼き 野菜炒め		小 632 中 756	27.8 33.1	17.8 20.6	2.2 2.7	油揚げ みそ 豚肉 サバ	牛乳	小松菜 にんじん ピーマン	ねぎ もやし キャベツ えりんぎ たけのこ	ごはん じゃがいも	油	
16 (木)	山塩ラーメン チャーシュー 中華サラダ さくらんぼ		小 587 中 787	23.6 31.1	19.5 23.6	2.7 3.5	チャーシュー 牛乳 なると ハム		ほうれん草 にんじん	メンマ きゅうり ねぎ サクラんぼ しいたけ 大根	中華麺 砂糖	ごま油 ごま	
17 (金)	ごはん だいこんのみそ汁 マーボナス ひじきあえ		小 718 中 886	21.9 25.6	25.3 32.0	2.5 3.1	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ピーマン	にんにく しょうが ねぎ ナス しその実 しいたけ ねぎ 大根 キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	
20 (月)	ごはん ハヤシライス スパゲッティサラダ		小 620 中 788	26.1 32.3	18.1 21.7	2.9 3.8	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ	ごはん スパゲッティ 砂糖	バター マヨネーズ 油 ハヤシルウ 生クリーム	
21 (火)	コッペパン コンソメ昆布スープ キャベツサラダ アプリコットジャム		小 678 中 824	24.7 29.5	23.7 28.2	2.7 3.4	ベーコン 昆布 ミックスビーンズ 豚肉	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり 枝豆 コーン	パン アプリコットジャム 砂糖	油	小学校5年生
22 (水)	ごはん 若竹汁 ごまさばのホイル焼き おかかあえ スイカ		小 587 中 790	24.6 33.7	16.9 26.9	1.9 2.8	サバ みそ かつおぶし	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ スイカ きぬさや キャベツ コーン	ごはん ごま		
23 (木)	海の日												
24 (金)	スポーツの日												
27 (月)	ごはん ねぎのみそ汁 焼き魚 (ホッケ) 野菜サラダ ふりかけ (中のみチーズ)		小 641 中 782	25.8 31.5	17.9 20.9	2.8 3.5	油揚げ 豆腐 みそ ホッケ	ふりかけ 牛乳 (チーズ)	小松菜 ピーマン にんじん	ねぎ キャベツ	ごはん ドレッシング		
28 (火)	コッペパン ミネストローネ ミートオムレ ツ パンバンジー 黒豆きなこクリーム		小 706 中 840	24.2 28.3	21.9 25.8	2.4 2.9	ベーコン 牛乳 ミートオムレツ 鶏肉		にんじん セロリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン マカロニ じゃがいも 砂糖	黒豆きなこクリーム パンバンジー	
29 (水)	ごはん 豆乳みそスープ エビフライ ごまネーズあえ ガリガリ君		小 646 中 774	21.7 25.3	19.6 23.0	2.7 3.3	ウインナー 牛乳 豆乳 みそ えび		にんじん ほうれん草	たまねぎ ぶなしめじ 切り干し大根 キャベツ	ごはん ガリガリ君 ごま	マヨネーズ	

★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。

★献立表の右側のらんに1食あたりの E：エネルギー (Kcal)、P：たんぱく質 (g)、F：脂肪 (g)、塩分：食塩相当量 (g) をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。

★給食で使用する食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。

★給食費の口座振替日は、毎月27日になっております。給食費口座への入金は、22日までをお願いします。

★7月13日から17日は北塩原村の地産地消週間です。北塩原村産の食材を使ったメニューは太文字になっています。

北塩原村地産地消週間

入金日