



# 令和2年7月分 学校給食献立予定表

身の回りをきれいにして食事をしよう

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜 果物	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂 種実	
1 水	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	ハヤシライス	【豚肉】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ油	豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉
	☆チーズ入りコロッケ		チーズ		たまねぎ	じゃがいも・砂糖 パン粉・小麦粉 でんぷん	油	乳 小麦 大豆
2 木	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	キャベツのみそ汁	油揚げ・ミックスみそ		にんじん	キャベツ・えのきだけ ねぎ			大豆
	豆腐のソフト焼き大豆そぼろあん	【豆腐】・魚肉すりみ 【豚肉】・【大豆ミート】		【こまつな】・かぼちゃ		でんぷん・砂糖 米粉のパン粉	油	大豆 豚肉 小麦
3 金	麦ご飯					【米】・大麦		
	牛乳		【牛乳】					乳
	七夕汁	鶏肉・魚めん かまぼこ		にんじん	えのきだけ・はくさい ねぎ		油	鶏肉 小麦 大豆
	照り焼きハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・にんにく しょうが	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 豚肉 大豆 小麦
	*シークワサーゼリー					シークワサーゼリー		
6 月	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	わかめスープ	ベーコン・【豆腐】	わかめ	にんじん	もやし・とうもろこし ねぎ	でんぷん	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦
	チンジャオロース	牛肉		ピーマン・にんじん 赤パプリカ	たけのこ・エリンギ にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油・油	牛肉 大豆 小麦 ごま
7 火	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	呉汁	【豚肉】・大豆ペースト 【豆腐】・ミックスみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが	さといも	油	豚肉 大豆
	☆あじのから揚げおろしだれ	あじ			だいこん	でんぷん・砂糖	油	大豆 小麦
8 水	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	オニオンスープ	合びき肉 (牛肉・豚肉)		にんじん	たまねぎ・ズッキーニ マッシュルーム		油	牛肉 豚肉 大豆 小麦
	◎ひじきサラダ	ささみフレーク	ひじき		キャベツ		ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン ごま 小麦
9 木	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	夏野菜カレー	【豚肉】		かぼちゃ・にんじん	【なす】・たまねぎ	じゃがいも	カレールウ油	豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ
ミックスジュレ				もも・パイン・ナタデココ	アセロラジュレ ライチジュレ		りんご もも	
10 金	中華めん					【中華めん】		小麦
	牛乳		【牛乳】					乳
	野菜タンメン	【豚肉】		にんじん	もやし・キャベツ とうもろこし・にんにく		油	豚肉 鶏肉 ごま 大豆 小麦 ゼラチン
	◆☆夏のさっぱり梅しそから揚げ	鶏肉			梅	でんぷん	ドレッシング油	鶏肉 りんご 小麦 大豆
	◎切干しだいこんのナムル				切干しだいこん・きゅうり		ナムルの素	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦
13 月	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	枝豆団子の中華スープ	鶏肉・えび 枝豆団子		にんじん	もやし・とうもろこし 干しいだけ		油	鶏肉 えび 大豆 豚肉 小麦
	☆揚げギョーザ・4個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パン粉・でんぷん 砂糖・小麦粉	油	豚肉 小麦 大豆

・\*印の冷凍パインの空袋、シークワサーゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。

・◆は応募献立です。

・サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

・【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候により、産地が変わることがあります。)

・献立名に( )で記載されている調味料は、小袋タイプです。

・◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。 ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

・2日、3日、6日、8日、14日、15日、20日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かきを  
含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

・国の指導により、配膳過程での感染防止のため、品数の少ない献立としています。



10日(金)の「夏のさっぱり梅しそから揚げ」は、北方小学校の児童が考えた献立です。



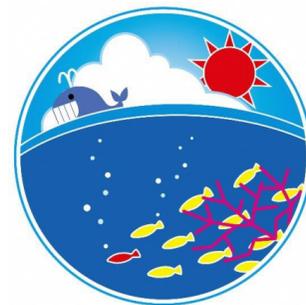


# 令和2年7月分 学校給食献立予定表

身の回りをきれいにして食事をしよう

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実	
14 火	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	みそけんちん汁	鶏肉・厚揚げ ミックスみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	さといも	油	鶏肉 大豆
	牛肉と糸こんにゃくのいり煮	牛肉・かまぼこ		にんじん	こんにゃく・たまねぎ ねぎ	砂糖	油	牛肉 大豆 小麦
15 水	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	鶏団子汁	鶏団子		にんじん	はくさい・ねぎ えのきだけ・しらたき			鶏肉 大豆 小麦
	さばの照り焼き	さば				砂糖	油	さば 大豆 小麦
16 木	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	とうがん汁	鶏肉・かまぼこ		にんじん	とうがん・はくさい・ねぎ 干しいたけ		油	鶏肉 大豆 小麦
	☆ヒレカツ・2個 (とんかつソース)	豚肉・大豆粉				でんぷん・パン粉	油	豚肉 小麦 大豆 大豆 りんご
17 金	りんごパン					りんごパン		小麦 乳 大豆 豚肉 りんご
	牛乳		【牛乳】					乳
	トマトと卵のコンソメスープ	ベーコン・【卵】		にんじん・【トマト】 パセリ	たまねぎ	でんぷん	油	豚肉 卵 大豆
	☆コーンフライ ◎ブロッコリーのドレッシング和え				とうもろこし	小麦粉・パン粉 砂糖	油	小麦 大豆 小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉
20 月	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	すまし汁	鶏肉・かまぼこ・【豆腐】		にんじん	えのきだけ・ねぎ 干しいたけ		油	鶏肉 大豆 小麦
	肉団子・2個	鶏肉・豚肉			たまねぎ・にんにく しょうが	砂糖	油	鶏肉 大豆 豚肉
21 火	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	中華コーンスープ	【豚肉】		にんじん	たまねぎ・とうもろこし もやし・ねぎ・干しいたけ		油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦
	☆白身魚のチリソース	ほき			しょうが・にんにく	小麦粉・でんぷん 砂糖	油	小麦 大豆
22 水	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	沢煮わん	【豚肉】		にんじん	こんにゃく・だいこん ごぼう・ねぎ		油	豚肉 大豆 小麦
	☆れんこんサンドフライ *冷凍パイ	鶏肉			【れんこん】・たまねぎ しいたけ	パン粉・でんぷん 小麦粉	油	鶏肉 大豆 小麦 冷凍パイ

- ・ \* 印の冷凍パイの空袋、シークワサーゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。
- ・ ◆は応募献立です。
- ・ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- ・ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- ・ 献立名に ( ) で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ・ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。 ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- ・ 2日、3日、6日、8日、14日、15日、20日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かを含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。
- ・ 国の指導により、配膳過程での感染防止のため、品数の少ない献立としています。



好評献立のレシピを公開しています。



## しっかりと食べて、夏バテを予防しましょう！

### ビタミンB1をとろう

ビタミンB1には、体に疲れがたまるのを防ぐ働きがあります。豚肉、うなぎ、玄米、枝豆などに多く含まれます。



### バランスよく食べよう

暑さで食欲が落ち、うどんやそうめんなどの簡単なものですませてしまうと、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足してしまいます。

主食・主菜・副菜を  
バランスよく食べましょう。



### 冷たいもののとりすぎに注意しよう

暑いからといって、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎてしまうと、胃腸が冷えてしまい、働きが悪くなり、食欲が落ちることにつながります。冷たいもののとりすぎに注意しましょう。

