



令和2年7月分 学校給食献立予定表



みのまわりをきれいにしようしよくじをしよう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		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ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
1 水	ごはん	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごきかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	たなばたじる	とりにく・うおめん かまぼこ		にんじん	えのきだけ・はくさい ねぎ		あぶら	鶏肉 小麦 大豆
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	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		
2 木	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	えだまめだんごのちゅうかスープ	とりにく・えび えだまめだんご		にんじん	もやし・とうもろこし ほししいだけ		あぶら	鶏肉 えび 大豆 豚肉 小麦
	☆あげギョーザ・3こ	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 小麦 大豆
	◎きりぼしだいこんのナムル				きりぼしだいこん・きゅうり		ナムルのもと	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦
3 金	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	なつやさいかレー	【ぶたにく】		かぼちゃ・にんじん	【なす】・たまねぎ	じゃがいも	カレーウ あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ
	ミックスジュレ				もも・パイナップル・ナタデココ	アセロラジュレ ライチジュレ		りんご もも
6 月	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	こじる	【ぶたにく】・ミックスみそ 【とうふ】・だいすペースト		にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが	さといも	あぶら	豚肉 大豆
	☆あじのからあげおろしだれ	あじ			だいこん	でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦
7 火	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	オニオンスープ	あいびきにく (ぎゅうにく・ぶたにく)		にんじん	たまねぎ・ズッキーニ マッシュルーム		あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦
	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 豚肉
8 水	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	やさいたんメン	【ぶたにく】		にんじん	もやし・キャベツ とうもろこし・にんにく		あぶら	豚肉 鶏肉 ごま 大豆 小麦 ゼラチン
	◆☆なつのさっぱりうめしそからあげ	とりにく			うめ	でんぷん	ドレッシング あぶら	鶏肉 りんご 小麦 大豆
9 木	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	とうがんにじる	とりにく・かまぼこ		にんじん	とうがん・はくさい・ねぎ ほししいだけ		あぶら	鶏肉 大豆 小麦
	☆ヒレカツ・2こ	ぶたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ	あぶら	豚肉 小麦 大豆
	(とんかつソース)							大豆 りんご
10 金	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	キャベツのみそしる	あぶらあげ ミックスみそ		にんじん	キャベツ・えのきだけ ねぎ			大豆
	とうふのソフトやきだいすそぼろあん	【とうふ】・きよにくすりみ 【ぶたにく】 【だいすミート】		【こまつな】・かぼちゃ		でんぷん・さとう こめこのパンこ	あぶら	大豆 豚肉 小麦
13 月	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん	もやし・とうもろこし ねぎ	でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦
	チンジャオロース	ぎゅうにく		ピーマン・にんじん あかパプリカ	たけのこ・エリンギ にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら あぶら	牛肉 大豆 小麦 ごま

・ * _____ するのれいとうパインのからぶくろ、シークワサーゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃが かいしゅうします。

・ ◆はおうぼこんだてです。

・ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

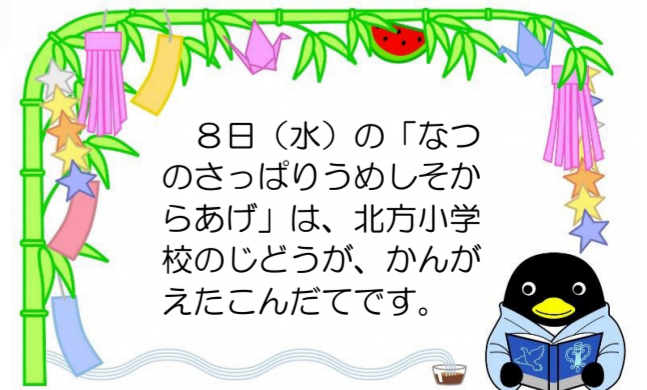
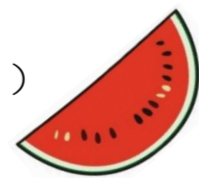
・ 【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

・ こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。

・ ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。 ・ ☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。

・ 1日、7日、10日、13日、16日、17日、21日、22日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かに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。

・ きゅうしよくをくばるときのかんせんぼうしのため おかずのかずをへらしています。



8日(水)の「なつ
のさっぱりうめしそ
からあげ」は、北方小学
校のじどうが、かんが
えたこんだてです。





令和2年7月分 学校給食献立予定表



みのまわりをきれいにしてしょくじをしよう

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		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ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
14火	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ハヤシライス	【ぶたにく】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウあぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉
	☆チーズいりコロッケ		チーズ		たまねぎ	じゃがいも・さとう パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	乳 小麦 大豆
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉
15水	りんごパン					りんごパン		小麦 乳 大豆 豚肉 りんご
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	トマトとたまごのコンソメスープ	ベーコン・【たまご】		にんじん・【トマト】 パセリ	たまねぎ	でんぷん	あぶら	豚肉 卵 大豆
	☆コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ・パンこ さとう	あぶら	小麦 大豆
	◎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 セラチン ごま 小麦
16木	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	とりだんごじる	とりだんご		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
	さばのてりやき	さば				さとう	あぶら	さば 大豆 小麦
17金	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	みそけんちんじる	とりにく・あつあげ ミックスみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	さといも	あぶら	鶏肉 大豆
	ぎゅうにくといとこんにゃくのいりに	ぎゅうにく・かまぼこ		にんじん	こんにゃく・たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦
20月	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	すましじる	とりにく・かまぼこ 【とうふ】		にんじん	えのきだけ・ねぎ ほししいたけ		あぶら	鶏肉 大豆 小麦
	☆れんこんサンドフライ	とりにく			【れんこん】・たまねぎ しいたけ	パンこ・でんぷん こむぎこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦
	*れいとうパイ				れいとうパイ			
21火	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	さわにわん	【ぶたにく】		にんじん	こんにゃく・だいこん ごぼう・ねぎ		あぶら	豚肉 大豆 小麦
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦
22水	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ちゅうかコーンスープ	【ぶたにく】		にんじん	たまねぎ・もやし・ねぎ とうもろこし・ほししいたけ		あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦
	にくだんご・2こ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・にんにく しょうが	さとう	あぶら	鶏肉 大豆 豚肉

・* 〇しるしのれいとうパイのからぶくろ、シークワサーゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃが かいしゅうします。

・◆はおうぼこんだてです。

・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしよします。

・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしよしています。(てんこうにより、さんちがかわることがあります。)

・こんだてめいに()でささいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。

・◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。 ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。

・1日、7日、10日、13日、16日、17日、21日、22日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かに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。

・きゅうしょくをくばるときの かんせんぼうしのため おかずのかずをへらしています。

好評献立のレシピを公開しています。




〇しっかりたべて、なつバテをよぼうしましょう！

ビタミンB1をとろう

ビタミンB1には、からだにつかれがたまるのをふせぐはたらきがあります。ぶたにく、うなぎ、げんまい、えだまめなどにおおくふくまれます。



バランスよくたべよう

うどんやそうめんなどの、かんたんなしょくじですませてしまうと、たんぱくしつやビタミン、ミネラルがふそくしてしまいます。しゅしょく・しゅさいふくさいをバランスよくたべましょう。



つめたいもののとりすぎにちゅういしよ

あついからといって、つめたいたべものやのみものをとりすぎてしまうと、いちょうがひえて、はたらきがわるくなります。しょくよくがおちることにもつながります。

