



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
	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
2木	麦ご飯					【米】・大麦		
	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 ほししいだけ		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
3金	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
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でんぷん・砂糖	油	鶏肉 豚肉
◎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	
6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
7火	ご飯					【米】		
	牛乳		【牛乳】					乳
	七夕汁	鶏肉・魚めん かまぼこ		にんじん	えのきたけ・はくさい ねぎ		油	鶏肉 小麦 大豆
	照り焼きハンバーグ *シークワサーゼリー	鶏肉・豚肉			たまねぎ・にんにく しょうが	砂糖・でんぷん シークワサーゼリー	油	鶏肉 豚肉 大豆 小麦
8水	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
9木	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
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 ◎切干しだいこんのナムル	鶏肉			梅 切干しだいこん・きゅうり	でんぷん ナムルの素	ドレッシング 油	鶏肉 りんご 小麦 大豆 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦
13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	えのきたけ・ねぎ 干ししいだけ		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

・* _____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。
- ・3日、7日、8日、13日、14日、16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。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食事しよう

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
	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
15水	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
16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
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				とうもろこし	小麦粉・パン粉 砂糖	油	小麦 大豆
	◎ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉
20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
21火	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	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
22水	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
	*冷凍パイナップル				冷凍パイナップル			

・*印の冷凍パイナップルの空袋、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。
- ・3日、7日、8日、13日、14日、16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。



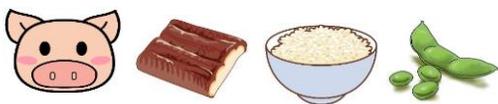
好評献立のレシピを公開しています。



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。

