令和 2年　7月8月

学 校 給 食 献 立 予 定 表

横瀬町学校給食調理場

＊8月6日まで

日	曜	献立名	使用する食品と働き 血・肉・骨などおもに体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	●今年度アレルギー対応食品 おもに体の調子をととのえる食品（緑）	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	牛乳	●牛乳			小　664	小　26.8
		むぎごはん		米　米粒麦			
		マーボーどうふ	とうふ　ぶた肉　みそ	さとう　油　ごま油　片栗粉	にんじん　玉ねぎ　ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ﾎｼｼｲﾀｹ	中　810	中　32.0
		にんじんしゅーまい（２こ）	すりみ	こむぎこ　でんぷん	たまねぎ　キャベツ　にんじん		
		もやしのナムル		ごま油　ごま　さとう	もやし　こまつな		
2	木	牛乳	●牛乳			653	24.7
		わかめごはん	わかめ	米			
		はくさいスープ	ベーコン	ごま油	にんじん　はくさい　玉ねぎ　パセリ　ﾆﾝﾆｸ	805	29.5
		クリスピーチキン	とり肉	パン粉 小麦粉 ｺｰﾝﾌﾚｰｸ 油	ﾆﾝﾆｸ		
		ポテトサラダ		じゃがいも　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん　きゅうり　コーン		
3	金	牛乳	●牛乳			679	24.6
		じごなうどん		地粉うどん			
		にくうどんじる	ぶた肉　かまぼこ　油あげ	油　さとう	玉ねぎ　ショウガ　長ねぎ　ﾎｼｼｲﾀｹ	810	29.3
		こくとうむしパン	とうにゅう　あずき甘納豆	ｹｰｷﾐｯｸｽ　さとう　油			
		だいこんじゃこサラダ	じゃこ　カツオブシ	ごま油　和風ドレッシング	だいこん　こまつな　にんじん　じゃこ		
6	月	コーヒー牛乳	●牛乳	さとう		634	24.0
		むぎごはん		米　米粒麦			
		なつやさいカレー	とり肉	油	にんじん　かぼちゃ　玉ねぎ　なす　ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ	794	29.1
		はるさめサラダ	ハム	春雨　ごま油　さとう　ごま	キャベツ　にんじん		
		チーズ（２こ）	●チーズ				
7	火	牛乳	●牛乳			647	24.1
		バターロール		パン　●生クリーム			
		たなばたビーフンスープ	とり肉　なると	●ビーフン　　油	にんじん　だいこん　こねぎ　ショウガ　レモン汁		
		ほしのハンバーグ	とり肉　ぶた肉	油	玉ねぎ　トマト	826	30.7
		ほうれんそうのソテー		油	ほうれんそう　コーン		
		おほしさまゼリー	●とうにゅう	さとう	●メロン●なつみかん		
8	水	牛乳	●牛乳			607	23.6
		ごもくごはん	とり肉　油あげ	米　さとう　油	にんじん　ごぼう　いんげん		
		かきたまじる	●たまご　とうふ	でんぷん	たまねぎ　ほうれんそう	771	31.1
		とびうおフライ・パックソース	とびうお	パン粉　小麦粉　油			
		そくせきづけ		ごま	キャベツ　きゅうり		
9	木	牛乳	●牛乳			636	29.2
		ごはん		米			
		なっとう	なっとう				
		すきやきふうに	ぶた肉　やきどうふ	さとう　油	にんじん　玉ねぎ　しらたき　長ねぎ　ｼｮｳｶﾞ	799	36.5
		かわりおひたし	カツオブシ	さとう　ごま油　ごま	こまつな　もやし　コーン		
10	金	牛乳				694	23.7
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		ごまみそラーメンじる	ぶた肉　みそ	油　ごま	玉ねぎ　もやし　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　長ねぎ　ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ	832	28.3
		キャラメルポテト		さつま芋油さとうﾊﾁﾐﾂﾏｰｶﾞﾘﾝ			
		キャベツのいりたまごあえ	●たまご	油　さとう	キャベツ　にんじん		
13	月	牛乳	●牛乳			639	26.3
		ごはん		米			
		おかかふりかけ	カツオブシ　のり	ごま		804	32.7
		さわにわん	ぶた肉　油あげ		にんじん　ごぼう　だいこん　みずな　ﾎｼｼｲﾀｹ		
		さばのみそに（あかみそ）	さば　みそ	さとう			
		ごまあえ	みそ	さとう　ごま	はくさい　こまつな　にんじん		
14	火	牛乳	●牛乳			642	24.7
		ココアあげパン		●こめこパン●ﾐﾙｸｺｺｱ　油			
		とりにくとあさりのコンソメスープ	とり肉　あさり	オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ　ﾆﾝﾆｸ	811	30.0
		ウィンナーたまごやき	ウィンナー　●たまご	でんぷん　油　さとう			
		カレーポテト		じゃが芋　マーガリン　油	コーン		
15	水	牛乳	●牛乳			651	22.8
		ごはん		米			
		なすのみそしる	油あげ　わかめ　みそ		なす　長ねぎ	809	27.6
		とうふいりハンバーグ・玉ねぎｿｰｽ	とうふ　とり肉　ぶた肉	パン粉 でんぷん 油 さとう	玉ねぎ　ショウガ		
		きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	ごまドレッシング	きりぼしだいこん　キャベツ　にんじん		
16	木	牛乳	●牛乳			629	21.6
		キムタクごはん	ぶた肉	米　米粒麦 油 ごま油 ごま	たくあん　はくさいキムチ　玉ねぎ		
		わかめスープ	とり肉　とうふ　わかめ	ねぎ油	にんじん　もやし　長ねぎ　ｼｮｳｶﾞ	808	26.4
		あげぎょうざ（小学２こ中学３こ）	とり肉	小麦粉　油	キャベツ　玉ねぎ　ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ		
		ももゼリー		さとう	●もも		
17	金	牛乳				655	23.1
		むぎごはん		米　米粒麦			
		ポークハヤシシチュー	ぶた肉	じゃがいも　油	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム　トマト　ﾆﾝﾆｸ	807	27.5
		ハムコーンサラダ	ハム	ｺｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾏｶﾛﾆ	キャベツ　コーン		
		こだますいか			●すいか		
20	月	牛乳				645	25.5
		いりこなめし	しらす	米　ごま	あおな		
		なまあげとじゃがいものそぼろに	生あげ　とり肉　みそ	じゃが芋 さとう 油 片栗粉	にんじん　玉ねぎ　ショウガ	793	30.4
		このはかまぼこ（１まい）	かまぼこ		コーン		
		のりずあえ	のり		ほうれんそう　もやし		
21	火	牛乳				633	24.3
		フラワーロール		パン			
		ブルーベリージャム		さとう	●ブルーベリー	803	29.0
		スパゲッティナポリタン	ハム	スパゲッティ　オリーブ油	にんじん　玉ねぎ　ピーマン　トマト　ﾆﾝﾆｸ		
		ブロッコリーサラダ	とり肉	油　さとう　ごま	ブロッコリー　えだまめ　にんじん		
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
22	水	牛乳				638	27.0
		ごはん		米			
		とうふとほうれんそうのみそしる	とうふ　油あげ　みそ		ほうれんそう　玉ねぎ	794	33.3
		ますのパンこマヨネーズやき	ます　みそ	さとうﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾊﾟﾝ粉油	パセリ		
		れんこんとぶたにくのいために	ぶた肉　ちくわ	さとう　油　ごま油　ごま	れんこん　にんじん　コンニャク　いんげん		

○　1学期の給食終了日は、小学校・中学校ともに
　　8月6日（木）の予定です。

＊都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

★給食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いします。

♡27日からの献立は裏面に続きます。↴

日	曜	献立名	使用する食品と働き　●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血･肉･骨などおもに体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
27	月	牛乳	●牛乳			638	21.6
		てまきずし		米　さとう			
		のり　しそこんぶ　ツナサラダ	のり　こんぶ　ツナ	さとう　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	きゅうり　玉ねぎ	791	26.4
		たまご（小学1本中学2本）	●たまご	さとう　油			
		えびフライ（1本）	えび	パン粉　小麦粉　油			
		じゃがいもとこまつなのみそしる	油あげ　みそ	じゃが芋	こまつな　にんじん　長ねぎ		
28	火	牛乳	●牛乳			640	27.4
		ツイストパン		パン			
		かぼちゃのとうにゅうチャウダー	ベーコン　とうにゅう	ﾏｰｶﾞﾘﾝ 油 こむぎこ ｵﾘｰﾌﾞ油	にんじん　かぼちゃ　玉ねぎ　パセリ		
		とりにくのバーベキューソースがけ	とり肉	油　さとう	ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ　レモン汁　●りんご	806	32.9
		さんしょくあえ		イタリアンドレッシング	カリフラワー　ほうれんそう　コーン		
29	水	牛乳				614	26.5
		ごはん		米			
		トマトとたまごのはるさめスープ	とり肉　●たまご	はるさめ　ごま油	トマト　キャベツ　チンゲンサイ		
		ぶたにくのみそいため	ぶた肉　みそ	さとう　油　片栗粉	玉ねぎ　ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ	763	32.6
		ナムルサラダ	わかめ	さとう　ごま油　ごま	ほうれんそう　にんじん　もやし		
30	木	牛乳				663	27.0
		ひじきごはん	とり肉　油あげ　ひじき	米　さとう　油	にんじん		
		やさいにくだんごのスープ	とり肉　すりみ	でんぷん　パン粉	キャベツ 大根 えのき こねぎ 玉ねぎ えだまめ ｺｰﾝ		
		さばのみりんやき	さば			811	32.2
		れいとうみかん			●みかん		
31	金	牛乳				663	25.4
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		しょうゆラーメンじる	ぶた肉　なると	油　ごま油	もやし　長ねぎ　メンマ　ほうれん草　ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ		
		やさいコロッケ		じゃが芋 パン粉 小麦粉 油	にんじん　玉ねぎ　コーン　いんげん	805	30.4
		かみかみあえ	するめいか	油　ごま油　さとう　ごま	だいこん　きゅうり　にんじん　切干大根		
3	月	牛乳				643	28.4
		ごはん		米			
		はっぽうさい	ぶた肉えびいか●うずらの卵	さとう　油　ごま油　片栗粉	にんじん 白菜 竹の子 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ ﾎｼｼｲﾀｹ ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ		
		ポークしゅーまい（２こ）	とり肉　ぶた肉	小麦粉　でんぷん　油	玉ねぎ	783	34.2
		からしあえ		さとう	もやし　きゅうり		
4	火	牛乳				645	21.6
		ナン		ナン			
		キーマふうカレー	とり肉　ぶた肉　だいず	じゃが芋　油	にんじん　玉ねぎ　ピーマン　セロリー ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ		
		コールスローサラダ		ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ｺｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	キャベツ　きゅうり　にんじん	806	26.5
		フルーツジュレポンチ		サイダー　さとう	●パイン●みかん●レモン●シークワーサー		
5	水	牛乳				640	24.4
		コーンちゃめし		米	コーン		
		いとかまぼこのすましじる	とり肉　かまぼこ　とうふ		だいこん　みつば　ﾎｼｼｲﾀｹ		
		いわしのこうみソースがけ	いわし	でんぷん　油　さとう	ショウガ　長ねぎ	616	26.7
		うめかつおあえ	カツオブシ	さとう	キャベツ　こまつな　うめ		
6	木	牛乳				669	24.4
		〈セルフオムライス〉					
		チキンライス	とり肉	米　米粒麦　油　マーガリン	にんじん　玉ねぎ　グリンピース		
		ｵﾑﾗｲｽ用たまごやき・ﾊﾟｯｸｹﾁｬｯﾌﾟ	●たまご	さとう　でんぷん　油		795	29.1
		ABCマカロニのスープ	ウィンナー	マカロニ　ｵﾘｰﾌﾞ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｾﾛﾘｰ ﾆﾝﾆｸ		
		こめこのとうにゅういちごクレープ	●とうにゅう	●こめこ　さとう	●いちご		

＊都合により、献立の内容が変更になる場合があります。