

# 令和2年 7月 献立予定表

○ 6月から10月の期間、中学生の牛乳は250ccになります。

- ・ 献立名の横に使用する食品名を記載してあります。
- ・ 加工品に含まれるアレルゲン7品目は、( ) で表示しています。



龍郷町立学校給食センター

日曜	こんだて名	ねつやちからの もとなるたべもの	からだをつくる たべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	その他 調味料など	栄養価(上・小学生、 下・中学生)	
						エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚汁 ひじきの炒め煮	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			623 808	23.7 29.9
		さといも	ぶたにく あつあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんにやく しょうが	にぼし		
		さとう あぶら	ひじき あぶらあげ あさり	にんじん いんげん	しょうゆ		
2 木	たこめし 牛乳 厚揚げの卵とじ煮 切りほしだいこん あもの 切干大根の和え物	こめ むぎ	ぎゅうにゅう たこ	えだまめ	しょうゆ みりん さけ	642 766	30.0 35.1
		あぶら さとう	あつあげ とりにく たまご	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう しめじ	かつおだし しょうゆ みりん		
		ドレッシング		きりほしだいこん きゅうり にんじん			
3 金	むぎ 麦ごはん 牛乳 みそ汁 豚肉のしょうが焼き もやし炒め	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			669 855	26.6 33.1
			あつあげ わかめ みそ	かぼちゃ ほうさい ねぎ	にぼし		
		さとう あぶら	ぶたにく	しょうが もやし こまつな にんじん	しょうゆ みりん しお こしょう		
6 月	むぎ 麦ごはん 牛乳 とうがん 冬瓜とモズクのそぼろ汁 さかな 魚のチリソース フルーツ杏仁プリン	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			696 895	23.6 29.8
		でんぶん あぶら	とりミンチ とうふ モズク	とうがん にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ しょうが	かつおだし しょうゆ みりん さけ		
		じゃがいも でんぶん あぶら さとう フルーツあんぱんプリン	タラ	ふかねぎ しょうが にんにく	ケチャップ コンソメ トウバンジャン		
7 火	こめ 黒米ずし 牛乳 へちまそうめん汁 いり豆腐	こめ ぐるこめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ たまご	たけのこ にんじん しいたけ きぬさや	す しお しょうゆ	643 839	27.3 34.6
		そうめん	あぶらあげ みそ	へちま にんじん オクラ	にぼし		
		あぶら	ぶたミンチ とうふ	たまねぎ にんじん きくらげ いんげん	しょうゆ みりん さけ しお		
8 水	フィッシュバーガー 牛乳 かみかみ かぼちゃポタージュ 黒糖ピーンズ	パン こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグタルソース	ぎゅうにゅう カンパチ たまご	キャベツ	しお こしょう	714 916	32.8 43.0
		バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	とりがらスープ しお こしょう		
			ことうピーンズ				
9 木	むぎ 麦ごはん 牛乳 みそ汁 タンダリーチキン パパイアのごまサラダ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			667 857	25.8 32.2
		じゃがいも	あつあげ わかめ みそ	もやし にんじん	にぼし		
		ノンエッグマヨネーズ ごま	とりにく ヨーグルト	パパイア きゅうり コーン	ケチャップ カレーこ ソース しょうゆ しお こしょう		
10 金	むぎ 麦ごはん 牛乳 さわにわん 沢煮糰子 げんきなごとう 元気納豆 みかん果汁	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			681 865	27.4 34.4
		でんぶん	ぶたにく とうふ	だいこん ごぼう たけのこ にんじん きぬさや しいたけ	かつおだし しょうゆ さけ		
		さとう ごま ごまあぶら	ぶたミンチ なつとう だいず みそ	ねぎ しょうが みかんかじゅう	しょうゆ みりん		
13 月	むぎ 麦ごはん 牛乳 かいのこ汁 かつおの梅風味	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			631 819	29.5 37.4
			だいず あぶらあげ こんぶ みそ	かぼちゃ なす ごぼう にんじん クワリ ねぎ こんにやく きくらげ しいたけ	にぼし さけ		
		でんぶん あぶら さとう	かつお かつおぶし	にがり	ねりうめ みりん		
14 火	パエリア風ライス 牛乳 ペンネのトマト煮 時計草(パッションフルーツ)	こめ むぎ オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく えび いか あさり	たまねぎ ピーマン にんにく	カルシウムまいたけ ターメリック しお コンソメ	634 788	28.3 36.3
		ペンネ オリーブゆ	ぶたにく ミックスピーンズ こなチーズ	たまねぎ トマト にんじん しめじ いんげん にんにく	ケチャップ ソース しお コンソメ こしょう		
				とけいそう			
15 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 かきたまスープ なすの中華煮 アーモンドカル	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			680 870	28.8 35.7
		はるさめ でんぶん	たまご とうふ とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ	とりがらスープ しょうゆ しお		
		あぶら でんぶん さとう ごまあぶら アーモンドカル	ぶたミンチ	なす たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	しょうゆ サトウバンジャン		
16 木	なつやさい 夏野菜カレーライス 牛乳 すいか	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		カルシウムまいたけ	671 877	24.7 31.4
		じゃがいも あぶら カレールー(小麦)	ぶたにく こなチーズ スキムミルク	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん ピーマン トマト コーン にんにく	ソース		
				すいか			
17 金	けいほん 鶏飯 牛乳 じまめ 地豆とにがりのみそ ぶどうゼリー	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			615 755	24.6 30.8
			とりにく たまご のり	にんじん しいたけ ねぎ パパイアゆづ	とりがらスープ しょうゆ しお さけ みりん		
		らっかせい あぶら ざらめ ごま ぶどうゼリー	つぶみそ にぼし かつおぶし	にがり			
20 月	むぎ 麦ごはん 牛乳 とうがん 冬瓜と肉団子のスープ煮 ぶた 豚キムチ炒め チーズ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			621 794	27.9 34.6
		でんぶん	とりにく(だんご)(小麦・乳)	とうがん にんじん チンゲンサイ しいたけ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		
		ごまあぶら さとう	ぶたにく チーズ	キャベツ ほうさいキムチ にんじん にら しょうが	しょうゆ さけ		

## 夏休みがやってくる!!

今年も例年通り、6週間の長い夏休みです。病気や事故などのないよう、元気に過ごしてください。  
2学期の給食は9月1日スタートです。



## ☆ 夏休みは子どもたちを台所に立たせましょう。

子どもはいつか親の元を巣立っていきます。そのときに「自分の健康を守る食べ物を選んで料理する力」が備わっていたら、どれほど安心でしょうか。  
子どもが作る「弁当の日」提唱者の竹下和男先生は、新型コロナ対策として「普段からちゃんとした食事を準備する力が大切です。それが、しっかり免疫力を持った大人になるための基礎作りです。」とおっしゃっています。(学校の食事2020.7月号)  
今のうちに料理力をつけてあげましょう。