

# 令和2年 7月の予定献立表



材料、その他の都合により献立を変更することがあります。  
※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内ではたらく
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ  
ミ  
カ  
ミ  
献  
立

西原町学校給食共同調理場

電話番号 945-4935

〈給食目標〉 地場産物について知ろう  
〈栄養目標〉 暑さに負けない食事をしよう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています  
よく噛んで食べよう!

こ ん だ て	1(水) 県産品の日献立 うむくじてんぷら ごはん 人参 シリシリ うちなみそしる	2(木) てりやきチキン カルシウム ごはん たくあん あえ のっぺいじる 欠食: 幼稚園、東中2年	3(金) さんまうめに ごはん ひじき いため とうがんじる			
	あ か	牛乳、とうふ、ポーク、みそ、チキアギ、ツナ、卵、けずり節	牛乳、油あげ、こんぶ、けずり節、鶏肉			
	き	こめ、大豆油、うむくじてんぷら	こめ、カルシウム米、じゃが芋、でんぷん、ごま油、さとう、水あめ			
み ど り	とうがん、にんじん、へちま、もやし、たまねぎ、にら	大根、にんじん、こんにやく、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	冬瓜、にんじん、玉ねぎ、小松菜、ニラ、えのきだけ、生姜、キャベツ、もやし			
こ ん だ て	6(月) ししゃもフリッター ごはん キャベツ いため さつまじる	7(火) たなばた献立 パインゼリー おほしさまハンバーグ ちらしずし じゃこ あえ さかな ソーメンじる	8(水) カット ごはん コーン ドライ カレー ジュリエンス スープ コッペパン	9(木) さかなのあまずあんかけ あわ ごはん ささみの ぶりから あえ ふんわりワカメスープ 欠食: 幼稚園	10(金) おさつスティック ごはん やさいの ごまあえ ちくぜんに	
	あ か	牛乳、鶏肉、みそ、けずり節、豚肉、厚揚げ、チキアギ、ししゃもフリッター	牛乳、魚ノコ、卵、わかめ、ちくわ、昆布、チリメン、お星さまハンバーグ、けずり節	牛乳、ベーコン、鶏ガラ、牛肉、豚肉、豚レバー、大豆	牛乳、卵、わかめ、あさり、とうふ、ささみちゃんく、ほき、鶏ガラ	
	き	こめ、さつまいも、じゃがいも、大豆油、ごま油	こめ、ちらしずし、ごま、さとう、パインゼリー	コッペパン、じゃが芋、大豆油	こめ、あわ、でんぷん、ごま、さとう、ごま油、ラー油、小麦粉、大豆油	こめ、大豆油、さとう、ごま、ごまドレッシング、おさつスティック
み ど り	大根、ごぼう、にんじん、こんにやく、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、からしな	だいこん、小松菜、にんじん、きゅうり、キャベツ、モーウイ	玉ねぎ、人参、小松菜、切干大根、エノキ、ピーマン、かぼちゃ、とうもろこし	大根、えのきだけ、コーン、にら、小松菜、きくらげ、キャベツ、もやし、胡瓜、長ねぎ	大根、人参、ごぼう、レタス、もやし、胡瓜、枝豆、こんにやく、椎茸、キャベツ、小松菜	
こ ん だ て	13(月) いわしのしょうがに ごはん すみそ あえ とりにくと とうがんのしる	14(火) おさかなふりかけ ちくわのいそべあげ ごはん やさいの いため ゆし豆腐	15(水) 小:レモンスープ 中:シークワサースープ すいか ちゅうか ちゅうか やさいの めん のぐ そぼろに	16(木) はちみつ アンパン ブルエッグ アーモンド サラダ コッペパン ポークビーンズ スープ 欠食: 幼稚園	17(金) カエリのゴマがらめ むぎ ごはん アーモンド イリチ アーサじる	
	あ か	牛乳、鶏肉、昆布、わかめ、みそ、削り節、ツナ、いわし生姜煮、鶏ガラ	牛乳、とうふ、けずり節、こんぶ、ちくわ、豚肉、チキアギ、卵、青のり、お魚ふりかけ	卵、ハム、ワカメ、とりにく、大豆、ちくわ、けずり節	牛乳、ぶたにく、だいず、豚ガラ、アンパンブルエッグ	牛乳、アーサ、豆腐、昆布、卵、削り節、チキアギ、ツナ、カエリ、大豆
	き	こめ、さとう	こめ、大豆油、こむぎこ、アーモンド	ちゅうかめん、さとう、ごま油、大豆油、じゃがいも、でん粉、ごま	コッペパン、じゃが芋、小麦粉、はちみつ、マーガリン、大豆油、さとう、7-モード	こめ、むぎ、大豆油、アーモンド、ごま、さとう、黒糖、水あめ
み ど り	とうがん、にんじん、えのきだけ、ねぎ、しょうが、モーウイ、きゅうり、キャベツ	えのきだけ、ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、からしな	大根、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、すいか、枝豆、しいたけ、きゅうり、もやし	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン	とうがん、えのきだけ、しょうが、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン	
こ ん だ て	20(月) ショーロンポー ごはん パンサン ス マーポー とうがん	21(火) べにいもパイ ごはん きりぼし だいこんの あまずあえ につけ	22(水) けんさんマグロフライ むぎ ごはん クープ イリチ とうがんの すりながしじる	23(木) 海の日	24(金) スポーツの日	
	あ か	牛乳、豚肉、豚レバー、とうふ、みそ、大豆、卵、ハム、ショーロンポー	牛乳、豚肉、厚揚げ、かまぼこ、わかめ、ツナ、けずり節	牛乳、卵、とりにく、けずり節、鶏ガラ、昆布、豚肉、チキアギ、マグロフライ		
	き	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、ごま油、大豆油、春雨、ごま	こめ、さとう、べにいもパイ	こめ、むぎ、でんぷん、さとう、大豆油		
み ど り	とうがん、にんじん、たまねぎ、たけのこ、長ねぎ、きくらげ、きゅうり、もやし	大根、冬瓜、こんにやく、小松菜、切干大根、にんじん、きゅうり、もやし、コーン	とうがん、小松菜、えのきだけ、しいたけ、切干大根、にんじん、こんにやく			
こ ん だ て	27(月) あつやきたまご ごはん ごもく まめ はんぺんの すましじる	28(火) きびなごのからあげ ごはん カレーふうみの やさしいチー にくだんごの やさしいスープ	29(水) オレンジ(小中のみ) ブルーベリー(幼のみ) シークワサーソルベ(幼のみ) ごはん もずくどん シカムドウチ	30(木) シークワサーソルベ ごはん ハヤシ ライス コールスロー サラダ 欠食: 幼稚園	なつ 夏バテしないように	
	あ か	牛乳、あさり、はんぺん、けずり節、昆布、わかめ、鶏肉、大豆、ひじき、竹輪、厚焼玉子	牛乳、ミートボール、ハム、ひよこ豆、きびなご、鶏ガラ	牛乳、豚肉、かまぼこ、もずく、豚レバー、けずり節、豚ガラ	牛乳、ぎゅうにく、豚ガラ、鶏ガラ	
	き	こめ、さとう、大豆油	こめ、じゃがいも、大豆油、こむぎこ、でんぷん	こめ、さとう、でんぷん、大豆油、シークワサーソルベ	米、小麦粉、マーガリン、大豆油、さとう、シークワサーソルベ	
み ど り	とうがん、ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、えだ豆	大根、ごぼう、小松菜、玉ねぎ、初が、コーン、ブロッコリー、キャベツ、マッシュルーム	冬瓜、こんにやく、椎茸、コーン、オレンジ、生姜、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、枝豆	玉ねぎ、人参、しめじ、セロリ、キャベツ、胡瓜、マッシュルーム、グリルピーズ、トマト缶、コーン	しょくじは しっかりたべようね	

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。