



7月きゅうしょくよていこんだてひょう 2020

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる (みどりのなかま)	
1 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・ふるね・にら	
	いんげんソテー	あぶら		さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・わかめ・みそ		
読書週間 2 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		539
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎょうざ	こむぎこ・あぶら・でんぷん	ぶたにく	ふるね・にんにく・キャベツ・たまねぎ にら	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ	
	にくだんごスープ	でんぷん・パンこ	とりにく	にんじん・たまねぎ・だいこん・えのき はねぎ	
3 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		695
	なつやさいかレー (ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん かぼちゃ・なす・トマト・グリーンピース	
	フルーツカクテル	さとう		もも・パイナップル・メロン・みかん	
6 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ	さわら	パセリ	
	こまつなソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	かたぬきチーズ		チーズ		
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ほしがたハンバーグ	あぶら・でんぷん・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・マッシュルーム トマトピューレ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・ほうれんそう・コーン	
	たなばたじる	でんぷん	とうふ・ぎょにくすりみ	にんじん・オクラ	
	たなばたデザート	さとう		ブルーベリー・かじゅう・レモンかじゅう みかんかじゅう	
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん	ぶたにく・だいず	ふるね・たまねぎ・にんじん	
	おひたし			こまつな・キャベツ・しめじ	
	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきいか		いか	ふるね	
	ぶたにくとだいずのみそに	じゃがいも・あぶら・さとう	ぶたにく・だいず・みそ	だいこん・にんじん・さやいんげん ふるね	
	すましじる	でんぷん・さとう	ぎょにくすりみ・あおりのり	にんじん・えのき・たまねぎ・こまつな	
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	にんにく・ふるね・トマトピューレ	
	いそベポテト	じゃがいも		あおりのり	
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん・キャベツ・セロリ・パセリ	
13 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566
	コーンピラフ	こめ・むぎ・あぶら	エビ	コーン・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	ポテたまめサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ パセリ	
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・こなチーズ だっしふんにゅう・だいず	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ	
	ドレッシングあえ	さとう・あぶら		にんじん・キャベツ・きゅうり みかん	

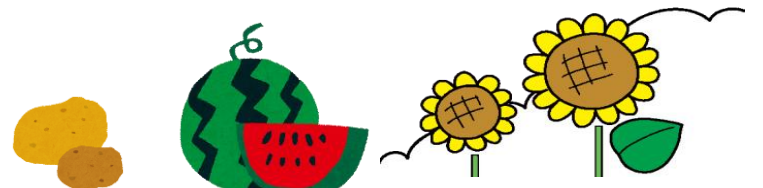
◎15日(水)からの献立は裏面をご覧ください

☆読書週間献立☆

2日から8日は、読書週間にちなんで、図書室の本に出てくる料理や食べものを献立に入れています。



- 2日「いかりのぎょうざ」から「ぎょうざ」
- 3日「カレー地獄旅行」から「夏野菜カレー」
- 6日「ポテトスープが大好きな猫」から「ポテトスープ」
- 7日「たなばたものがたり」にちなんで「たなばたこんだて」
- 8日「じゃがいもポテトくん」から「じゃがいものそぼろ煮」



日	献立名	おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおこうじやき		さけ		
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいず・とりにく・こんぶ	ごぼう・にんじん	
	みそしる		とうふ・みそ	えのき・たまねぎ・こまつな	
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	しいたけ・こまつな	
	すましじる		とうふ・なると	えのき・はねぎ	
すりおろしりんご	さとう		りんご		
17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あじのフライ ソース	あぶら・ごま・さとう・パンこ	あじ		
	ゆでキャベツ			キャベツ	
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
くだもの			すいか		
20 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	こうやとうふのたまごとし	さとう	とりにく・こうやとうふ・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ さやいんげん	
	きゅうりのカリカリづけ	ごま・さとう		きゅうり	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・こまつな	
かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし			
21 (火) ふるさと 給食の日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウィンナー・こなチーズ	たまねぎ	
	リンゴサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・りんご	
	ミネストローネスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・セロリ・トマト・こまつな	
22 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボーなす	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・なす だけのこ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	しいたけ・コーン・はねぎ	
	くだもの			すいか	
27 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		537
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・あぶら・でんぷん さとう	ぎょにくすりみ	こまつな	
	あおなといかのいためもの	あぶら・でんぷん	いか	たけのこ・にんじん・チンゲンサイ	
	とうふとわかめのスープ	ごま・でんぷん	とうふ・わかめ	しめじ	
28 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586
	あげばん(きなこ)	パン・あぶら・さとう	きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ・セロリ だいこん	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイナップル・もも	
29 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あつやきたまご	あぶら・でんぷん・さとう	たまご・しらす	あおさ	
	おざく	じゃがいも・こんにゃく・さとう あぶら	とりにく	だいこん・にんじん・たけのこ しいたけ・さやいんげん	
	みそしる		なまあげ・みそ	なす・はねぎ・たまねぎ	
30 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トンドウフ	あぶら・ごまあぶら・さとう でんぷん	ぶたにく・なまあげ	ふるね・しいたけ・にんじん チンゲンサイ	
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
	ワンタンスープ	ごまあぶら・わんたんのかわ・ごま	ぶたにく・わかめ	にんじん・はねぎ	
31 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みしまコロケ	じゃがいも・さとう・パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
	フレンチサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	かきたまみそしる		とうふ・たまご・わかめ・みそ	えのき・はねぎ	

◎今月の給食は21回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

☆お知らせ☆

- ・8日(水)に使用するじゃがいもは静岡県JA教育活動助成事業により、JA三島函南から無償でいただくものです。
- ・今月の給食のじゃがいも、すいかは坂小で取れたものを提供します。
- ・21日はふるさと給食の日です。地場産物を多く使用しています。