



2020年度7月 きゅうしょくよていこんだてひょう



保護者 様へ

7月の給食は、7月1日(水)～7月31日(金)まで21回給食を実施する予定です。また、8月の給食は8月3日(月)～8月6日(木)まで4回と8月21日(金)～8月31日(金)まで7回の計11回の給食を実施する予定です。通常は夏休み期間ですが、今年度は新型コロナウイルスの影響で最も気温が高くなる時期に給食を実施する予定です。給食調理は「学校給食衛生管理基準」に基づいた作業を行い安全を確保いたしますが、子どもたちにとっては、体調を崩しやすい時期となります。規則正しい生活を送り、健康管理に十分留意してください。なお、デザートの一部は3月、4月に予約していた商品を使用する予定となっておりますのでご理解ご協力お願いいたします。

きたうえしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
		たんぱく質	無機質				
1 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう	こめあぶら・こま	ぶたにく・ぎゅうにく		ももかん・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	えのきスープ			とうふ・ベーコン	わかめ	にんじん・たまねぎ・えのきだけ・こまつな	
みかんゼリー	さとう				みかんかじゅう		
2 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのみそみそやき	さとう	こめあぶら	さけ・だいず・みそ		はねぎ	
	おひたし			とうふ・たまご・かつおだし		こまつな・キャベツ・コーン たまねぎ・えのきだけ・にんじん・はねぎ	
かきたまじる	でんぶん						
3 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう・でんぶん	こめあぶら	ぐち		こまつな	
	あげなすのこうみあげ		こめあぶら・こま・こめあぶら			なす・たまねぎ・はねぎ・えだまめ	
とんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・にぼしだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		
6 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃものからあげ	でんぶん・さとう・こむぎこ	こめあぶら		ししゃも		
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・あぶらあげ・にぼしだし	ひじき	にんじん・いんげん	
みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・にぼしだし	わかめ	はねぎ		
7 (火)	おさくらごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にしよくだん(ツナそぼろ)	さとう	こめあぶら	ツナ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	にしよくだん(たまご)	さとう	あぶら	たまご			
けんちんじる	じゃがいも・でんぶん		とりにく・とうふ・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		
あまのがわゼリー	さとう				メロンかじゅう・レモンかじゅう・みかんかじゅう		
8 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう	こめあぶら	ぶたにく・だいず・にぼしだし		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・にぼしだし		えのきだけ・はねぎ	
すいか					すいか		
9 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ		
	きゅうりのカリカリづけ	さとう	こま	あぶらあげ・みそ・にぼしだし	わかめ	かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ	
みそしる							
10 (金)	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			にんじん・コーン・たまねぎ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	オムレツ	でんぶん・さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・にんじん	
	トマトソース	さとう	こめあぶら	ぶたにく		トマト・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	
ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・こまつな		
13 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふそぼろあんかけ	さとう・でんぶん	こめあぶら	とうふ・とりにく		たまねぎ・にんじん	
	ごまあえ	さとう				こまつな・キャベツ	
すましじる			かまぼこ・とうふ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・みつば		
14 (火)	ソフトめん	こむぎこ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレーソース	じゃがいも・カレー粉	こめあぶら	ぶたにく・ぎゅうにく	チーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
れいとうみかん					みかん		

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
15 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					805 Kcal 34 g 31.1 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのオーロラソース	でんぶん・さとう	こめあぶら	さわら		たまねぎ・トマト	
	ピーンスラダ		マヨネーズ	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ・にほしだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
16 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					570 Kcal 21.3 g 18.7 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	キャベツいりつくね	でんぶん・さとう		とりにく		キャベツ	
	ナムル	さとう	こめあぶら・こま			こまつな・キャベツ	
ちゅうかコーンスープ	でんぶん		とうふ・たまご		ほししいたけ・コーン・はねぎ		
17 (金)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	702 Kcal 27.2 g 25.2 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのマリネ(たらフライ)	でんぶん	こめあぶら	たら			
	さかなのマリネ(マリネ)	さとう				きゅうり・たまねぎ・みかんかん	
	ミネストローネ	じゃがいも・マカロニ		ベーコン		たまねぎ・セロリー・トマト・パセリ	
いちごデザート	さとう・でんぶん		とうにゅう・セラチン		いちご		
20 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					636 Kcal 27.5 g 21.2 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あじのごまパンこあげ	パンこ・こむぎこ	こめあぶら・こま	あじ・たまご			
	あおなとひじきのびたし	さとう	こま・こめあぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
みそしる			あぶらあげ・みそ・にほしだし	わかめ	だいこん・はねぎ		
21 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					602 Kcal 21.6 g 19.8 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぶん・さとう	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ・キャベツ・ニラ	
	ぶたキムチ		こめあぶら	ぶたにく		はくさいキムチ・ピーマン・たまねぎ	
	はるさめスープ	はるさめ	こめあぶら	ベーコン		にんじん・えのきだけ・たまねぎ・こまつな	
	れいとうみかん					みかん	
22 (水)	ゆかりごはん	こめ・むぎ				ゆかり	634 Kcal 24.5 g 15.8 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	くろはんぺんのおちゃあげ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ	こめあぶら	さば・いわし・たら		せんちゃ	
	きりほしだいこんとぶたにくいため		こめあぶら	ぶたにく		きりほしだいこん・キャベツ・にんじん・さやいんげん	
みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	たまねぎ・えのきだけ・はねぎ		
27 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					571 Kcal 14.8 g 17.5 g 1.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かんしょコロッケ	さつまいも・さとう・こむぎこ・パンこ・でんぶん	こめあぶら	とうにゅう・だいず			
	さんしょくあえ	さとう				キャベツ・きゅうり・にんじん	
だいこんのわふうスープ			ぶたにく・かつおだし	こんぶだし	だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな		
28 (火)	げんまいりパン	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク		684 Kcal 30.6 g 27.1 g 3.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チーズハンバーグ	さとう	ごま	とりにく・ぶたにく	チーズ	トマト・たまねぎ・マッシュルーム	
	こふきいも	じゃがいも					
トマトとたまごのスープ			ベーコン・たまご		トマト・たまねぎ・ほうれんそう		
29 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					728 Kcal 26.5 g 25.3 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チリコンカン	じゃがいも	こめあぶら	ぶたひき・だいず・きんときまめ	チーズ	にんじん・トマト・パセリ	
マカロニサラダ	マカロニ	マヨネーズ		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン		
30 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					610 Kcal 24 g 21 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ピピンバ(にく)	さとう	ごま・こめあぶら	ぎゅうにく・みそ			
	ピピンバ(ナムル)		ごま・こめあぶら			ほうれんそう・キャベツ	
	ピピンバ(たまご)			たまご			
ワカメスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい		
31 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					690 Kcal 22.8 g 19.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	なつやすいかレー	じゃがいも・カレー ルウ		とりにく	チーズ・スキム ミルク	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・ズッキーニ・トマト・コーン・グリーンピース	
ドレッシングあえ	さとう	こめあぶら			にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン		
ブルーベリーヨーグルト	さとう		ヨーグルト		ブルーベリー		