

# たのしいきゅうしょく7月



令和2年7月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
えいようか へいきんち 栄養価平均値 エネルギー (kcal) 688 / 819 たんぱく質 (g) 25.8 / 29.9 脂質 (g) 25.3 / 30.2 食塩相当量 (g) 1.51 / 1.95	しょうがっこう 小学校 / ちゅうがっこう 中学校	1 ごはん もやし味噌汁 さば味噌煮 麻婆豆腐	2 ごはん 白菜味噌汁 白身魚フライ/ソース 大豆とごぼうの煮物	3 バーガーパン 洋風スープ ハンバーグの デミグラスソースかけ ポテトサラダ
6 オムハヤシ (ハヤシライス/オムレツ) すだちゼリー ハヤシライスにオムレツをのせ、 食べてみましょう！	7 ナポリタン タコでたこ焼き/ソース 香味塩キャベツのサラダ	8 さんまの蒲焼丼 (さんま小2・中3) 芋団子汁/野菜のナムル ご飯に、さんま・きんたまごを散らして食べてみましょう。	9 中華丼 (ごはん/中華丼の具) 中華スープ 春巻き	10 チョコロールパン チキントマト煮込みスープ ウィンナー/ケチャップ カラフル白玉の フルーツあえ
13 ごはん 豆腐味噌汁 ショーロンポー (2個) 餃子のタレ 肉じゃが	14 ツナときのこの クリームスパゲティ チキンとチーズの オープン焼き 果肉たっぷりみかんゼリー	15 ごはん/ごま塩 キャベツのスープ 照焼肉団子 (2個) パンネとなすの トマト煮	16 ごはん 大根の味噌汁 カレーコロッケ/ソース 豚キムチ豆腐	17 黒糖パン/黒豆きなこクリーム ブラウンシチュー ベーコンエッグ (2個) /ケチャップ ジャーマンポテト
20 カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト	21 和風スパゲティ とうもろこしの グラタン 夏野菜のソテー	22 ワカメごはん 水餃子スープ さんまの削り節煮 トマトのサラダ	23 海の日 	24 スポーツの日 
27 トマトクリーム スパゲティ スコッチエッグ/ケチャップ 米粉のいちごクレープ	28 ピリ辛肉味噌丼 きのこのすまし汁 もやしの 柚子ポン酢あえ	29 ごはん 芋の味噌汁 照焼チキン (2個) ひじきと厚揚げの 煮物	30 ごはん 豆腐とワカメの味噌汁 エビフライ/ソース 野菜の酢醤油あえ	31 背割りコッペパン 五目スープ ホットドッグハンバーグ チリコンカン

コロナウイルスの状況により学校行事が変更となる場合があります。給食提供日や献立内容が変わることがあります。

学校からのお知らせをご確認ください。牛乳は毎日つきます。20日は城さんのお米を使用します。

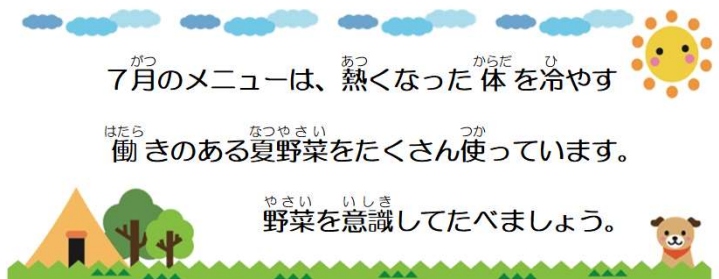
給食費の納入期限は、27日です。



7月のメニューは、熱くなった体を冷やす

働きのある夏野菜をたくさん使っています。

野菜を意識して食べましょう。



	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた(調味料)	エネルギー
1	牛乳、油揚げ、さば 豚肉、豆腐	米、芋、砂糖、でんぷん	もやし、人参、ほうれん草、長ねぎ 玉ねぎ、にんにく、生姜	味噌、だし、がらスープ、豆板醤 マツダゲン、オリーブオイル、醤油、みりん	小 661 中 773
2	牛乳、豆腐、油揚げ ホキ、豚肉、大豆	米、油	白菜、人参、長ねぎ、ごぼう 生姜	ソース、醤油、砂糖 みりん、酒、だし、味噌	小 691 中 847
3	牛乳、ウインナー、鶏肉 豚肉、生クリーム	パン、小麦、砂糖 バター、芋	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ えのきだけ、マッシュルーム、トマト、きゅうり	がらスープ、コンソメ、デミグラス 塩、胡椒、ケチャップ、ソース、マヨネーズ	小 644 中 820
6	牛乳、豚肉、生クリーム 卵	米、芋、すだちゼリー	玉ねぎ、人参、えのきだけ、にんにく ブルーネ	ハヤシルウ、ウスターソース デミグラスソース	小 754 中 874
7	牛乳、豚肉、タコ、ハム	スパゲティ、小麦、砂糖 オリーブ油	玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ トマト、キャベツ、きゅうり、コーン	ウスターソース、塩、胡椒 ドレッシング	小 651 中 795
8	牛乳、豚肉、さんま、卵	米、いももち、でんぷん ごま油	人参、長ねぎ、ごぼう、まいたけ もやし、ほうれん草	醤油、みりん、だし、塩 酢	小 703 中 828
9	牛乳、高野豆腐、豚肉 うずら卵	米、ごま油、砂糖 でんぷん、春巻き、油	チンゲンサイ、玉ねぎ、もやし、人参 白菜、木耳	シャンタン、がらスープ コンソメ、醤油、みりん	小 686 中 838
10	牛乳、鶏肉、ウインナー	チョコパン、小麦、みかんゼリー オリーブ油、カラフル白玉、オレンジジュース	人参、玉ねぎ、ほうれん草、にんにく パセリ、トマト、パイン、みかん	がらスープ、コンソメ、塩 胡椒	小 706 中 811
13	牛乳、油揚げ、豆腐 豚肉	米、芋、しらたき 砂糖	人参、白菜、長ねぎ、玉ねぎ、いんげん	味噌、だし、餃子のたれ 醤油、みりん	小 689 中 824
14	牛乳、ウインナー、まぐろ 生クリーム、鶏肉、チーズ	スパゲティ、オリーブ油 みかんゼリー	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ エリンギ、しいたけ、コーン	塩、コンソメ、胡椒	小 697 中 812
15	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐 ウインナー	米、ペンネ、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、なす、トマト にんにく、パセリ	ごま塩、コンソメ、醤油、ソース がらスープ、塩、胡椒、ケチャップ	小 686 中 824
16	牛乳、油揚げ、豚肉、豆腐	米、油、砂糖 ごま油、コロッケ	長ねぎ、人参、大根、もやし、白菜 にんにく	味噌、だし、ソース、酒 キムチ素、醤油	小 678 中 839
17	牛乳、豚肉、生クリーム ベーコン、卵、ハム	黒糖パン、きなこクリーム 芋、バター	枝豆、玉ねぎ、えのきだけ、人参 パセリ、にんにく	コンソメ、エスパニョールソース 塩、胡椒、コンソメ	小 749 中 840
20	牛乳、豚肉、生クリーム ヨーグルト	米、芋、はちみつ、砂糖 あまおうゼリー、みかんゼリー	人参、玉ねぎ、ブルーネ、福神漬 パイン	カレーフレーク、ソース	小 757 中 906
21	牛乳、ベーコン、ウインナー	スパゲティ、オリーブ油 グラタン	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ しいたけ、コーン、黄パプリカ、枝豆	塩たれ、コンソメ、醤油 塩、胡椒	小 684 中 788
22	牛乳、ワカメ、さんま かつお節、ハム	米、水餃子	人参、チンゲンサイ、長ねぎ、もやし きゅうり、トマト	シャンタン、がらスープ 塩、コンソメ、ドレッシング	小 665 中 806
27	牛乳、ウインナー、生クリーム 卵、豚肉	スパゲティ、オリーブ油 いちごクレープ	玉ねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ トマト	ケチャップ、塩、胡椒 コンソメ	小 708 中 817
28	牛乳、高野豆腐、豚肉 ハム	米、砂糖	えのきだけ、ほうれん草、長ねぎ、生姜 にんにく、玉ねぎ、人参、グリーンピース、もやし	醤油、だし、塩、豆板醤 みりん、ゆずポン酢、テンメンジャン	小 627 中 770
29	牛乳、豆腐、鶏肉、ひじき 厚揚げ	米、芋、砂糖、ごま	人参、長ねぎ、枝豆	味噌、だし、みりん 醤油、酒	小 681 中 798
30	牛乳、豆腐、ワカメ エビ	米、砂糖、油	人参、長ねぎ、もやし、白菜、ほうれん草	味噌、だし、ソース、酒 酢、醤油	小 634 中 787
31	牛乳、ハム、高野豆腐 鶏肉、豚肉、大豆	パン、小麦、砂糖	白菜、長ねぎ、人参、玉ねぎ、ピーマン にんにく、パセリ	コンソメ、シャンタン、塩、ソース がらスープ、ケチャップ、チリソース	小 704 中 810

からだなか 体のなかで あか 赤の食品はみんなの体を作ります からだつく 黄色の食品は体を動かす力になります みどり 緑の食品は体の調子を整えます

7月に使用する食材の産地について

※町内産	※道内産	※国内産
精米(月1回) じゃがいも	精米、パン(小麦粉)、みそ、しょうゆ もやし、しいたけ、ごぼう、キャベツ、きゅうり チンゲン菜、玉ねぎ、大根、白菜、長ねぎ ほうれん草、豚肉、鶏肉、鶏卵	しょうが(高知) 人参、ピーマン



※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願ひします。