

令和2年7月 御津学校給食センター予定献立表



〇〇 毎月19日は「食育の日」〇〇



日	曜	献立名	主要材料		栄養価	
			主に体をつくる	主に体の調子を整える		
1	水	コーンピラフ 牛乳 若鶏のから揚げ 野菜スープ	牛乳,若どり,ベーコン	コーンピラフ,とうもろこし,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,こまつな	647	22.9
2	木	トマトソースめん 牛乳 梅ドレッシングのサラダ	若どり,スキムミルク,粉チーズ,牛乳,ちりめんじゃこ	にんじん,たまねぎ,トマト,マッシュルーム,セロリ,トマトピューレ,トマトケチャップ,にんにく,だいこん,キャベツ,こまつな,ねり梅	652	27.6
3	金	麦ご飯 牛乳 さわらの照り焼き 切り干し大根の煮つけ オクラのみそ汁	牛乳,さわら,油あげ,ほしむきえび,豆腐,中みそ,赤みそ	にんじん,切干しだいこん,たまねぎ,オクラ,キャベツ	647	27.0
6	月	ハムサンド 牛乳 豆乳スープ くだもの	ロースハム,牛乳,豆乳,若どり	キャベツ,にんにく,パセリ,とうもろこし,エリンギ,たまねぎ,にんじん,冷凍りんご	655	26.8
7	火	あなごご飯 牛乳 冬瓜のごま酢あえ そうめん汁	あなご,牛乳,昆布,かまぼこ	とうがん,きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,葉ねぎ,しょうが	637	24.1
8	水	麦ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚のアーモンドからめ 一口ゼリー	牛乳,厚揚げ,豚肉,かえりちりめん	にんじん,たまねぎ,たけのこ,干ししいたけ,チンゲンサイ,にんにく,しょうが	666	26.8
9	木	おろしぶっかけうどん 牛乳 さけの石垣揚げ おひたし くだもの	きざみのり,牛乳,さけ,卵	だいこん,葉ねぎ,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,冷凍かかん	644	28.0
10	金	ご飯 牛乳 五目豆 きゅうりのからしあえ ミニトマト	牛乳,大豆,油あげ,平天,角切昆布,牛肉	こんにゃく,さやいんげん,にんじん,ごぼう,たけのこ,干しいたけ,キャベツ,きゅうり,ミニトマト	662	24.4
13	月	牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き マカロニスープ	牛乳,豚肉,大豆,ミックスチーズ,ベーコン	たまねぎ,なす,かぼちゃ,キャベツ,こまつな,にんじん,とうもろこし	666	29.8
14	火	ご飯 牛乳 赤魚のチリソースかけ 汁ビーフン	牛乳,赤魚,豆腐,焼豚	しょうが,トマトケチャップ,トマト,根菜ねぎ,にんにく,きくらげ,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,とうもろこし	656	23.8
15	水	夏野菜のカレーライス 牛乳 大根サラダ 乳酸菌飲料	若どり,牛乳,乳酸菌飲料	アッパルソース,トマトケチャップ,なす,しょうが,かぼちゃ,たまねぎ,にんにく,にんじん,えだまめ,キャベツ,だいこん	669	20.1
16	木	揚げメン 牛乳 ゴーヤチャンプル くだもの	豚肉,かまぼこ,牛乳,花かつお,焼豚,厚揚げ	たまねぎ,とうもろこし,にんじん,チンゲンサイ,たけのこ,もやし,きくらげ,つげしょうが,にんにく,キャベツ,しょうが,にがうり,冷凍パイナップル	663	30.0
17	金	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け 冬瓜のみそ汁	ひじき,ぶりかけ,牛乳,あじ,赤みそ,中みそ,油あげ,豆腐	ピーマン,赤ピーマン,たまねぎ,青にら,とうがん,にんじん	634	25.0
20	月	米粉パン 牛乳 ホワイトカレーシチュー ミニトマト	牛乳,スキムミルク,豚肉,牛乳,ベーコン	たまねぎ,チンゲンサイ,エリンギ,とうもろこし,にんじん,ミニトマト	648	27.2
21	火	豚キムチ丼 牛乳 蒸ししゅうまい	中みそ,厚揚げ,豚肉,牛乳,焼売	にんじん,白菜キムチ,根菜ねぎ,もやし,チンゲンサイ,にんにく,たまねぎ,きくらげ	648	25.2
22	水	ご飯 牛乳 さばの香味焼き みそ汁 くだもの	牛乳,さば,中みそ,豆腐,赤みそ	しょうが,葉ねぎ,青にら,しめじ,たまねぎ,にんじん,冷凍かかん	689	24.1
					650	25.6

*仕入れの都合で、材料が変更になることがあります。

