

2020年

# 7月20日～8月給食 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
7/20	7/21	7/22	減量ごはんについて 7月前半の給食同様、今回も「減量ごはん」を実施します。1人あたり10gのお米（約23gのごはん）を減量しています。	
○ トマト丼 ◎ ワンタンスープ <b>減量ごはん</b>	◎ 大阪産たけのこ コロッケ ◎ ミネストローネ <b>こくとろパン</b>	◎ 豚じゃが ◎ 焼きししゃも △ 味付けのり <b>減量ごはん</b>	7月30日～8月26日のおかずについて 夏場は基礎代謝の低下により食欲が減退しがちなこと、給食調理室での食中毒等の予防のため、7月30日～8月26日の期間、給食調理室内で調理するおかずを1品にしています。	
○ 豚肉 トマト 青ねぎ 玉ねぎ まいたけ 土しょうが 油 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ 酒 ◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 にら たけのこ キャベツ 油 中華スープ 塩 淡しょうゆ ごま油 こしょう	◎ 大阪産たけのこコロッケ 油 ◎ 鶏肉 ベーコン 大豆 トマト水煮缶 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ にんにく 油 チキンコンソメ 塩 こしょう ローリエ	◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ ししゃも △ 味付けのり		
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31
○ プルコギ ◎ わかめスープ △ 味付け大豆（小袋） <b>減量ごはん</b>	◎ 豆乳シチュー ◎ ひじきと枝豆の サラダ <b>コッパン</b> △ いちごジャム	○ 煮込みハンバーグ ◎ みそ汁 <b>減量ごはん</b>	◎ 洋風おでん △ スライスチーズ <b>食パン</b>	◎ 牛丼 ☆ ヨーグルト <b>減量ごはん</b>
○ 豚肉 人参 にら 玉ねぎ 白ごま にんにく ごま油 油 濃しょうゆ 砂糖 みりん 塩 こしょう ◎ 鶏肉 わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 油 ごま油 塩 中華スープ 淡しょうゆ こしょう △ 味付け大豆（小袋）	◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 豆乳 油 白みそ 削り節 塩 こしょう でんぷん ○ ベーコン ひじき 枝豆 油 酢 濃しょうゆ 砂糖 ごま油 △ いちごジャム	○ ハンバーグ 砂糖 ウスターソース ケチャップ ◎ 豆腐 じゃがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ 削り節 信州みそ	◎ 鶏肉 ミニウィンナー 人参 厚揚げ じゃがいも 油 こんにゃく 玉ねぎ 塩 チキンコンソメ 濃しょうゆ カレー粉 こしょう △ スライスチーズ	◎ 牛肉 こんにゃく 人参 青ねぎ 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ 油 削り節 砂糖 酒 濃しょうゆ ☆ ヨーグルト
8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
◎ 関東煮 △ こんぶの つくだ煮 <b>減量ごはん</b>	◎ マーボー春雨 △ チーズ（角） <b>こくとろパン</b>	◎ 夏野菜の カレーライス ☆ ぶどうゼリー <b>減量ごはん</b>	◎ 焼きそば スパゲティ △ きなこクリーム <b>うずまきパン</b>	<b>1学期 終業式</b>
◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ △ こんぶのつくだ煮	○ 豚肉 春雨 チンゲン菜 塩 人参 青ねぎ たけのこ 油 土しょうが にんにく こしょう 干しいたけ ごま油 砂糖 中華スープ 濃しょうゆ トウバンジャン オイスターソース △ チーズ（角）	◎ 豚肉 じゃがいも 人参 トマト水煮缶 枝豆 なす 玉ねぎ 油 カレールー 塩 こしょう ローリエ ☆ ぶどうゼリー	◎ スパゲティ 豚肉 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 油 ウスターソース 塩 とんかつソース こしょう △ きなこクリーム	

## 夏季休業期間 8/8～8/23

8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
<b>2学期 始業式</b>	◎ 夏野菜の フジッリパスタ △ 小袋小魚 <b>全粒パン</b>	◎ カレーライス ☆ みかんゼリー <b>減量ごはん</b>	◎ 厚揚げの甘酢煮 ○ 茎わかめの 炒め煮 △ ココアクリーム <b>食パン</b>	○ さばの生姜煮 ◎ みそ汁 <b>減量ごはん</b>
	◎ フジッリ 鶏肉 ベーコン 人参 トマト水煮缶 玉ねぎ なす スッキーニ にんにく バジル オリーブ油 塩 チキンコンソメ ケチャップ こしょう △ 小袋小魚	◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ☆ みかんゼリー	◎ 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 たけのこ 土しょうが 油 干しいたけ 中華スープ 酢 砂糖 濃しょうゆ でんぷん ◎ 鶏肉 人参 茎わかめ 油 玉ねぎ 酒 濃しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 こしょう △ ココアクリーム	○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ 削り節 信州みそ

8/31
◎ 和風梅チキン ◎ 和風かもりスープ △ 味付けのり <b>減量ごはん</b>
○ 衣付き鶏肉 油 砂糖 淡しょうゆ みりん 酢 ねり梅 酒 ◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ かもり 干しいたけ 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ △ 味付けのり

**夏休みも  
早寝、早起き、朝ごはん！**

夏休みの間も、学校がある日と同じように規則正しく過ごしましょう。



**夏休みも  
カルシウムをとろう！**

成長期には骨がどんどん大きくなっています。成長に必要なカルシウムを夏休みの間もしっかりとるように心がけましょう。



**カルシウムが  
多い食品  
大集合！**



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪13種 <sup>1</sup> -比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
7月20～8月給食栄養価平均値	623	15.4	28.0	342	80	2.1	2.8	322	0.53	0.74	21	2.1	3.5
文部科学省基準値	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上

※7月20日～8月は通常よりもエネルギーは低くなっています。