



令和2年度 7月献立表

今月の給食目標：あつさにまけない しょくじをしよう

浜田市立弥栄学校給食センター

物質の割合により食材の変更がある場合がございます。

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物・他	からだをつくるもの		からだのちょうしをととのえるもの		エネルギーのもとになるもの		エネルギー 小学校 中学校	ご家庭で 補いたい 食品	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群			
半夏生の日献立														
1	水	たこめし	○	とりのてりやき	だいこんのすのもの とうふのすましじる デラぶどう	たこ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん しょうが きくらげ たまねぎ	えだまめ きゅうり ほししいたけ しょうが きくらげ たまねぎ	こめ さとう	あぶら かたくりこ	632 781		
2	木	むぎごはん	○	あげどうふの あまずあんかけ	いそかあえ とうがんとなめこのみそじる	かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	あおピーマン ほうれんそう かんぴ キャベツ なめこ	たまねぎ とうがん なめこ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら こむぎこ	633 782		
暑さに負けるな！けんきいっばい献立														
3	金	げんきいっばいどん (ごはん)	○	(ぎゅうにくの カレーぶうみいため)	りっちゃんのにげんきサラダ やさいスープ	おさかなソーセージ ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	にんにく ぶなしめじ きゅうり ごぼう たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら じゃがいも	640 771		
6	月	ごはん	○	かれないのからあげ	しそくきわかめあえ じゃがいものみそじる	かれない あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くわかめ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	えのきたけ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	610 740		
星に願いを…七夕献立														
7	火	ちらしずし	○	あつやきたまご	ごしきあえ そうめんじる たなばたゼリー	ナルト たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん キヌサヤ オクラ アスパラガス	ほししいたけ たまねぎ ごぼう ぶなしめじ だいこん	こめ さとう そうめん ゼリー	こま	638 765		
おいしい弥栄町の日献立														
8	水	おくしまね やさかまい	○	ぶたにくのみそいため	そうめんうりのすのもの いももちじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん きんしろう しょうが きゅうり たまねぎ	にんにく みすな きゅうり	こめ さとう	あぶら マヨネーズ こま	642 780		
9	木	むぎごはん	○	しろみざかなの タルタルソースやき	きゅうりサラダ ニラともやしのスープ バナナ	ホキ たまご あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな ニラ	たまねぎ きゅうり キャベツ バナナ	りょくとうもやし だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ	648 808	
納豆の日献立														
10	金	ごはん	○	なっとうかきあげ	もやしナムル とりじる	ツナ ちくわ とりにく なっとう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ りょくとうもやし だいこん みすな えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	649 803		
13	月	ごはん	○	いわしのおかか	しろあえ とりつくねいりみそじる	いわし かつおぶし とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ごぼう れんこん	にんにく たまねぎ ごぼう ぶなしめじ	こめ さとう	あぶら こま	611 760		
14	火	ごはん	○	ぶたにくの アーモンドピカタ	やさいサラダ わかめスープ	かまぼこ たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	さやいんげん チンゲンサイ にんじん	みすな たまねぎ えのきたけ	こめ さとう こむぎこ	あぶら アーモンド パンこ	687 876		
15	水	カレーライス (むぎごはん)	○		ごぼうのあまからあげ こんにやくサラダ アールスメロン	おさかなソーセージ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ズッキーニ プロッコリー	たまねぎ ごぼう しょうが きゅうり アールスメロン	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら じゃがいも	750 932		
16	木	ごはん	○	さけのおこしやき	なつやさいサラダ マーボーどうふ	さけ ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん あおピーマン	キャベツ みすな ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら ドレッシング	663 829		
17	金	コッパン	○	チキンピーズ	フレンチサラダ あさりのスープ	あさり ツナ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト こまつな にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり みすな	パン さとう じゃがいも	オリブあぶら ドレッシング	530 640		
21	火	うめじゃこおにぎり ひやしちゅうか (ちゅうかめん)	○	ほたてのからあげ	ちゅうかサラダ ちゅうかスープ	ほたて たまご ハム	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん うめ キャベツ	りょくとうもやし きゅうり	こめ ちゅうかめん かたくりこ こむぎこ	あぶら こま	693 916		
22	水	ごはん	○	カップしゅうまい	ながいもサラダ キムチスープ	さつまあげ ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ とうもろこし しょうが ほししいたけ	こめ さとう こむぎこ	あぶら こまあぶら ドレッシング	620 762		
おいしい弥栄町の日献立														
27	月	おくしまね やさかまい	○	やしししゃも	とうがんとぶたにくのいためもの とうにゅうじる	ちりめんじゃこ かまぼこ ぶたにく とうにゅう あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン ねぎ	とうがん たまねぎ	こめ さとう	あぶら こまあぶら こま	617 757		
28	火	むぎごはん	○	オムレツの ホワイトソースかけ	マカロニサラダ トマトスープ	ツナ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	エリンギ とうもろこし えだまめ キャベツ たまねぎ きゅうり りんご	こめ むぎ さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	656 826		
29	水	カレーピラフ	○		はなやさいサラダ フルーツボンチ	えび いか あつあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん プロッコリー	ぶなしめじ カリフラワー たまねぎ とうもろこし ちも バイナップル ブルーベリー バナナ みかん	こめ ゼリー さとう	あぶら ドレッシング	624 771		
30	木	ごはん	○	さばのソースからあげ	オクラのうめサラダ うすらたまごちゅうかスープ	さば うすらたまご とりにく	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり キャベツ	とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう こめこ かたくりこ	あぶら	660 833	
31	金	ごはん	○	とりにくのからあげ	ほうれんそうのあえもの わかめじる	かまぼこ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが にんにく りょくとうもやし	こめ さとう こむぎこ	あぶら こま	648 788		