



7月 予定献立表



令和2年

本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主 な 材 料 と 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
1	水	○	ごはん	えびしゅうまい チンジャオロースー 春雨とちくわのスープ 冷凍パイン	ぶた肉 ちくわ えび	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん きぬさや	パイナップル だけのこ ねぎ	米 はるさめ でん粉 さとう	ごま油 油	802 31.1 19.7 3.28
2	木	○	麦ごはん	五目そぼろ ごますあえ にらぶた汁 パックとうふ（しょうゆ）	とり肉 ぶた肉 とうふ 卵 みそ	牛乳	にんじん にら	もやし 玉ねぎ きゅうり ごぼう えだ豆	米 麦 さとう	ごま 油 ごま油	825 37.6 23.6 3.03
3	金	○	丸割りパン	ハンバーグトマトソース パスタスープ すいか スライスチーズ	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ しめじ すいか	パン マカロ ニ さとう	バター 油	813 33.1 27.4 3.72
6	月	○	麦ごはん	パオズ 中華あえ ジャージャン豆腐	ぶた肉 卵 あつあげ みそ かまぼこ	牛乳	にんじん きぬさや	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ しいたけ だけのこ	米 マロニー さとう でん粉	ごま ごま油 油	869 33.2 22.8 3.35
たなはたこんだて			すしめし	手巻きずしの具 (のり 納豆 いかスティック たまご焼き ツナマヨネーズ キャベツのたくあんあえ そうめんじる セタゼリー	いか 卵 納豆 ツナ とり肉 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん オクラ	キャベツ しいたけ たくあん	米 そうめん ゼリー ふ さとう	マヨネーズ ごま 油	833 30.4 22.5 3.80
遠山中学校1年 平野咲幸さんの献立				タンドリーチキン こんにゃくサラダ パンプキンポタージュ ゴールドキウイフルーツ	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん かぼちゃ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ キウイ グリーンピース	パン 米粉 ジャム	油 ドレッシング グ	812 35.6 27.6 3.41
9	木	○	ごはん	ぶた丼の具 きゅうりの風味漬け だまこもち汁 レモンソーダゼリー	ぶた肉 かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ しいたけ きゅうり ねぎ	米 さとう だまこもち ゼリー	ごま油	835 23.3 18.6 3.12
10	金	○	麦ごはん	かつおの漁師揚げ 和風サラダ じゃがいものみそ汁 りんごヨーグルト	かつお とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	ほうれん草	えのきだけ 玉ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	油	861 30.5 20.7 2.27
13	月	○	ミルクロール [いちごジャム]	ペンネのラザニア風 いかくんサラダ コンソメスープ オレンジ	いか ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ セロリ 玉ねぎ はくさい コーン オレンジ	パン さとう ジャム ペン ネ じゃがいも	油	832 29.4 26.8 3.51
遠山中学校1年 青葉弥生さんの献立			麦ごはん [味つけのり]	とり肉のから揚げ 千草あえ 冬瓜のみそ汁 麦芽ゼリー	とり肉 油あげ みそ とうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし とうがん ねぎ えのきだけ	米 でん粉 さとう ゼリー	ごま油 油 ごま	811 31.9 20.6 2.24
遠山中学校1年 黄野小太郎さんの献立				さばのみそ煮 きゅうりの南蛮漬け 肉じゃが	さば みそ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう	ごま油	829 32.0 21.7 2.30
16	木	○	麦ごはん	松風焼き 白玉汁 磯辺あえ 果汁グミ	とり肉 卵 みそ 油あげ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ だいこん しいたけ もやし	米 麦 グミ パン粉 さとう 白玉もち	油	826 32.6 18.6 2.12
遠山中学校1年 小川泰輝さんの献立			キムチ チャーハン	揚げぎょうざ きゅうりともやしのナムル 中華風卵スープ ーロりんごゼリー	ぶた肉 卵 とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ しいたけ きくらげ キムチ きゅうり もやし コーン	米 さとう でん粉 ゼリー	ごま油 油 ごま	821 24.9 23.5 3.83
20	月	○		アーモンド トースト	ツナとわかめのサラダ ポトフ ヨーグルト	ツナ ウィンナー	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん パセリ	きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも	マーガリン 油 アーモンド
21	火	○	きりこぶ ごはん	チーズ入りかまぼこの天ぷら どさんこ汁 メロン	かまぼこ 卵 み そ とり肉 ぶた肉 油あげ とうふ	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん	しいたけ もやし 玉ねぎ コーン メロン	米 麦 でん 粉 さとう 小麦 粉	油 バター	797 29.4 22.7 3.65
22	水	○	ごはん	とり肉のねぎソースかけ もやしのあえもの のっぺい汁 アーモンド入り小魚	とり肉 油あげ	牛乳 小魚	にんじん ほうれん草	ねぎ もやし きゅうり コーン だいこん しいたけ	米 でん粉 さとう 里いも	油 ごま油 アーモンド	801 32.9 22.1 2.23
27	月	○	ごはん	シュンユイ もやしのナムル 中華風コーンスープ ウエハース	さば とうふ 豆乳 卵	牛乳 わかめ	ほうれん草	コーン 玉ねぎ もやし	米 でん粉 さとう ウエハース	油 ごま油	851 31.6 26.0 2.51
28	火	○	発芽米 ごはん	夏野菜カレー コールスローサラダ 冷凍みかん	ハム ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマ ト かぼちゃ	キャベツ コーン なす 玉ねぎ ズッキーニ みかん	米	オリーブ マヨネーズ 油	824 24.8 21.6 3.08

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米（コシヒカリ1等米）、小松菜、メロンは成田市産です。

★1日,2日,7日,9日,10日,14日,20日のデザートは学校配送です。

7月分の給食費は8月31日が
納付日(振替日)です。早めに口
座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：830kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.5g未満



3月に休校のため実施できなかった、各小学校6年生(現 遠山中学校1年生)が考えた献立を再度入れましたのでお楽しみに！
(栄養価や作業の都合上、献立の内容を一部変更したものもあります)

