

令和2年 7月 予定献立表



山武市成東学校給食センター

山武市山武学校給食センター

| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 主な材料と働き | | | 栄養価 | | | |
|----|----|---|----|--|--|---|--------------|----------|--------|--------|
| | | | | 血液・筋肉・骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 力や熱になるもの | 1食分 - (kcal) | たん白質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
| 1 | 水 | ミルクロールパン ほき洋風焼き ベーコンポテト ラタトゥイユ | ○ | 牛乳 ほき ベーコン ウイナー たまご | たまねぎ さやいんげん なす かぼちゃ にんじん ピーマン スッキーニ にんにく トマト パセリ | パン じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう マヨネーズ パンこ | 818 | 32.6 | 28.9 | 3.5 |
| 2 | 木 | ごはん いかカツフライ コーンサラダ 沢煮椀 チーズ | ○ | 牛乳 いか ぶたにく チーズ | きゅうり キャベツ にんじん ごぼう たけのこ えのきだけ コーン ながねぎ しいたけ | こめ あぶら こめこ こむぎこ パンこ ドレッシング | 824 | 31.2 | 24.9 | 2.7 |
| 3 | 金 | セルフ中華丼 棒餃子 春雨サラダ マンゴープリン | ○ | 牛乳 ぶたにく かまぼこ いか とりにく たまご だいす | きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ もやし こまつな にんじん しそ しょうが きくらげ マンゴー | こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ドレッシング プリン | 833 | 30.6 | 20.5 | 3.0 |
| 6 | 月 | ごはん ハムチーズフライ 筑前煮 わかめサラダ (ドレッシング) | ○ | 牛乳 とりにく ちくわ ハム チーズ わかめ | にんじん ごぼう しめじ きゅうり さやいんげん こんにゃく えだまめ キャベツ たけのこ | こめ あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ ドレッシング さとう こめこ | 878 | 32.4 | 26.9 | 3.1 |
| 7 | 火 | 麦ごはん《七夕献立》 星型ハンバーグ ベーコンと野菜の炒め物 七夕スープ ももゼリー | ○ | 牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン ウイナー だいす | にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう エリンギ もも キャベツ トマト パセリ | こめ むぎ あぶら さとう マカロニ こめこ ゼリー | 838 | 29.8 | 23.7 | 2.6 |
| 8 | 水 | 黒糖パン 肉団子 スパゲッティナポリタン ベーコンスープ | ○ | 牛乳 とりにく ハム ぶたにく ベーコン だいす | にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン キャベツ コーン アスパラ かぼちゃ トマト | パン スパゲッティ あぶら バター さとう こくとう | 804 | 33.1 | 24.0 | 3.7 |
| 9 | 木 | ごはん さけの塩焼き 五目きんぴら かき玉汁 ヨーグルト風味クレープ | ○ | 牛乳 さけ とりにく さつまあげ とうふ たまご とうにゅう | にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん えのきだけ たまねぎ ほうれんそう | こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん クレープ | 866 | 37.2 | 26.1 | 3.4 |
| 10 | 金 | わかめごはん チキンチーズフライ ツナと野菜の炒め物 フルーツポンチ | ○ | 牛乳 とりにく チーズ ツナ わかめ だいす | にんじん キャベツ しめじ コーン チンゲンサイ パイン みかん もも りんご | こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ ゼリー | 857 | 27.4 | 20.2 | 2.4 |
| 13 | 月 | ごはん ポークメンチカツ (ソース) 切り干し煮 かぼちゃ団子汁 | ○ | 牛乳 ぶたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ だいす | にんじん ほうれんそう しめじ ごぼう さやいんげん だいこん ながねぎ きりぼしだいこん かぼちゃ しいたけ | こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ いももち | 865 | 29.8 | 23.9 | 2.8 |
| 14 | 火 | 麦ごはん コーン玉子焼き いかのオイスターソース炒め ワントンスープ シークワーサータルト | ○ | 牛乳 たまご いか ぶたにく かまぼこ とうにゅう だいす | キャベツ たけのこ にんじん いら もやし チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ コーン しょうが にんにく シークワーサー | こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ あぶら タルト | 845 | 29.3 | 23.9 | 3.1 |
| 15 | 水 | パンズパン《オリパラメニュー☆アメリカ》 フィッシュフライ ポークビーンズ 野菜サラダ (ドレッシング) ぶどうゼリー | ○ | 牛乳 たら ぶたにく だいす こなチーズ | きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ トマト にんにく ぶどう | パン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ ドレッシング さとう なまクリーム ゼリー | 796 | 32.1 | 26.1 | 3.1 |
| 16 | 木 | ごはん 豚肉のスタミナ焼き チャップチェ わかめスープ 冷凍パインコンポート | ○ | 牛乳 ぶたにく なると とうふ わかめ | にんじん ピーマン たけのこ キャベツ ながねぎ チンゲンサイ えのきだけ パイン にんにく | こめ さとう ごま はるさめ ごまあぶら | 816 | 31.3 | 24.6 | 3.4 |
| 17 | 金 | 夏野菜カレーライス チキンナゲット ツナと野菜の炒め物 | ○ | 牛乳 ぶたにく ツナ とりにく だいす | にんじん なす さやいんげん たまねぎ トマト ピーマン かぼちゃ コーン キャベツ エリンギ にんにく | こめ むぎ あぶら こむぎこ | 867 | 29.4 | 26.2 | 2.8 |
| 20 | 月 | ごはん 焼き餃子 チンジャオロースー 玉子スープ | ○ | 牛乳 ぶたにく とりにく たまご ベーコン だいす | ピーマン にんじん たまねぎ いら アスパラ たけのこ キャベツ にんにく しょうが | こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら | 834 | 34.1 | 25.9 | 3.0 |
| 21 | 火 | 麦ごはん はんぺんチーズフライ ひじきの煮物 なめこのみそ汁 水まんじゅう | ○ | 牛乳 はんぺん チーズ ぶたにく あぶらあげ ひじき みそ にぼしこ たまご | にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ たまねぎ だいこん こまつな なめこ | こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ やまいも みずまんじゅう | 858 | 28.6 | 22.7 | 3.0 |
| 22 | 水 | ジャージャーライス にんじんシュウマイ ほうれんそうシュウマイ ブロッコリーサラダ (ドレッシング) | ○ | 牛乳 ぶたにく だいす たらすりみ みそ | にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ ほうれんそう ブロッコリー コーン たけのこ にんにく しょうが しいたけ | こめ あぶら さとう こむぎこ ドレッシング こめこ | 844 | 31.8 | 24.6 | 3.3 |
| 27 | 月 | ごはん 野菜コロッケ ぶたキムチ炒め 青菜汁 | ○ | 牛乳 ぶたにく とりにく かまぼこ | にんじん はくさい チンゲンサイ こまつな いら コーン もやし たまねぎ さやいんげん にんにく | こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ はるさめ でんぶん | 832 | 28.1 | 25.0 | 3.0 |
| 28 | 火 | セルフ豚丼 かぼちゃ入りかき揚げ 冷凍みかん | ○ | 牛乳 ぶたにく かまぼこ おきあみ | にんじん たまねぎ しめじ こまつな かぼちゃ しらたき みかん しょうが みつば | こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ でんぶん | 845 | 30.9 | 24.4 | 2.2 |
| 29 | 水 | ミルクロールパン チーズオムレツ ベーコンと野菜の炒め物 ミネストローネ -ロりんごゼリー | ○ | 牛乳 たまご とりにく ベーコン ウイナー チーズ | キャベツ たまねぎ エリンギ さやいんげん トマト コーン にんにく りんご | パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ ゼリー | 813 | 33.7 | 29.6 | 3.6 |
| 30 | 木 | ごはん あじフライ (ソース) グリーンスパゲッティ 豚汁 | ○ | 牛乳 あじ ぶたにく ベーコン あぶらあげ みそ にぼしこ | にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ごぼう しめじ ながねぎ こまつな ほうれんそう | こめ スパゲッティ あぶら こむぎこ パンこ | 865 | 32.1 | 26.2 | 2.6 |
| 31 | 金 | ハヤシライス ツナと野菜の炒め物 豆乳パンナコッタ | ○ | 牛乳 ぶたにく ツナ とうにゅう | ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト グリーンピース コーン にんにく レモン | こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ こめこ パンナコッタ はちみつ | 856 | 29.1 | 24.7 | 2.4 |

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

| | | | | |
|------------------|-----|-------|-------|-----|
| 今月の平均栄養素量 | 840 | 31.1 | 24.9 | 3.0 |
| 中学生の 学校給食摂取基準 | 830 | 27.0 | 18.4 | 2.5 |
| | | ~41.5 | ~27.7 | 未満 |

| 食材の放射能検査結果 | | | |
|------------|------------------|--------------------|--------------------|
| 検査日 | 検体 (産地) | セシウム134 (検出下限値) | セシウム137 (検出下限値) |
| 6月5日 | エリンギ (長野県長野市) | 検出せず (10.0) | 検出せず (8.6) |
| 6月5日 | しめじ (長野県飯山市) | 検出せず (10.7) | 検出せず (9.3) |

地産地消

米: 南郷・成東地区
 長ねぎ: 成東・蓮沼地区
 もやし: 大網白里市
 なす: 九十九里地区

にら: 南郷・蓮沼地区
 きゅうり: 九十九里地区
 しょうゆ: 成東地区

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★7月の給食費納入期限は7月31日です。
 口座振替の方は預金残高をご確認ください。
 ★山武市のホームページに、月の献立表と給食
 写真を毎日掲載しています。レシピも
 掲載していますので、ご覧ください。