７　月　予　定　献　立　表

2020 年　7　月　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　(愛西市)学校教育課

曜日	献立名		体を作るもとになるもの(赤色) 1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう類)	主に体の調子を整えるもとになる(緑色) 3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	主にエネルギーのもとになるもの(黄色) 5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	びこう
1 水	ごはん 牛乳	だいこんのそぼろに しいらのしおやき ほうれんそうとなめたけのあえもの	とりにく だいず やきどうふ しいら	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん しょうが もやし なめたけ	ごはん さとう でんぷん		
2 木	ごはん 牛乳	ひじきのまぜごはん えだまめコロッケ みょうがのすましじる	ぶたにく ちくわ ささみ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	グリンピース べにしょうが こんにゃく えだまめコロッケ(えだまめ) みょうが はくさい たまねぎ	ごはん さとう えだまめコロッケ(じゃがいも・パンこ) しらたまふ	あぶら	
3 金	こがたロールパン 牛乳	じゃがいもチーズやき みずなのイタリアンサラダ もちむぎのトマトスープ	ベーコン だいず	牛乳 チーズ	パセリ みずな かぼちゃ トマト	だいこん とうもろこし たまねぎ にんにく	こがたロールパン じゃがいも もちむぎ さとう	イタリアンドレッシング	
6 月	ごはん 牛乳	なまあげのちゅうかいため あいちのやさいはるまき いとかんてんのくろずづけ	なまあげ ぶたにく ハム まめみそ はるまき(とりにく)	牛乳 いとかんてん	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ はるまき(れんこん・キャベツ) きゅうり	ごはん さとう はるまき(こむぎこ) さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	
7 火	ごはん 牛乳	スタミナどん たなばたじる たなばたのフルーツポンチ	ぶたにく たまご かまぼこ	牛乳 かんてんゼリー	にら にんじん オクラ	たまねぎ にんにく だいこん ほししいたけ パイン もも レモンかじゅう	ごはん さとう そうめん しらたまだんご さとう	ごまあぶら	
8 水	ごはん 牛乳	カラフルすどり きゅうりのかおりあえ わかめスープ	とりにく とうふ ハム	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しめじ ヤングコーン きゅうり	ごはん でんぷん さとう さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	
9 木	きんめロウカット げんまいごはん 牛乳	さばのきしゅうづけ おおばいりしおこんぶあえ なつやさいのぶたじる	さばのきしゅうづけ(さば) ぶたにく まめみそ しろみそ	牛乳 しおこんぶ	にんじん おおば[あいち] トマト モロヘイヤ	さばのきしゅうづけ(うめ) だいこん たけのこ とうもろこし ごぼう なす	きんめロウカットげんまいごはん		
10 金	あいちのツイストロールパン 牛乳	ハンバーグケチャップソースがけ キャベツソテー アルファベットスープ	ハンバーグ(とりにく) かまぼこ ウインナー	牛乳	ピーマン にんじん みずな	キャベツ たまねぎ マッシュルーム たまねぎ	ツイストロールパン さとう アルファベットマカロニ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	
13 月	えだまめごはん 牛乳	とうがんのうまに たまごやき キャベツとツナのあえもの	ちくわ とりにく かつおぶし たまごやき まぐろサラダあぶらづけ	牛乳	じゅうろくささげ にんじん	えだまめごはん(えだまめ) とうがん エリンギ こんにゃく しょうが もやし キャベツ	えだまめごはん(ごはん) さとう でんぷん さとう		
14 火	ごはん 牛乳	チキンどん ごぼうとゴーヤのチップス スイートコーンスープ	とりにく ベーコン	牛乳	トマトピューレ ゴーヤ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース ごぼう しめじ とうもろこし	ごはん さとう でんぷん	オリーブあぶら あぶら	
15 水	ちゅうかめん 牛乳	とんこつパイタンラーメン きりぼしだいこんのかみかみあえ わらびもち	ぶたにく なると きなこ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり えだまめ しょうが	ちゅうかめん さとう わらびもち さとう	ごま	かみかみ献立
16 木	ごはん 牛乳	こうやどうふのたまごとじ わかさぎのからあげ おおばのかおりあえ	とりにく こうやどうふ ちくわ たまご わかさぎのからあげ(わかさぎ)	牛乳	にんじん さやいんげん おおば[あいち]	たまねぎ ごぼう もやし だいこん	ごはん さとう わかさぎのからあげ(でんぷん・こむぎこ)	あぶら あぶら しそドレッシング	
17 金	ごはん 牛乳	ねぎしおぶたどん しんこあえ モロヘイヤとなめこのみそしる	ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ まめみそ しろみそ	牛乳	モロヘイヤ にんじん	ねぎ[あいさい] もやし にんにく レモンかじゅう キャベツ きゅうり たくあんづけ たまねぎ なめこ	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら	食育の日
20 月	むぎごはん 牛乳	カレーライス ふくじんあえ フルーツカクテル	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ キャベツ ふくじんづけ みかん	むぎごはん じゃがいも カレールウ ナタデココ カクテルゼリー さとう	あぶら	食物繊維強化献立
21 火	ごはん 牛乳	にくだんご チンゲンサイのいためもの すましじる	にくだんご(とりにく) ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	ごはん	あぶら	
22 水	ごはん 牛乳	トロアジのたつたあげ きゅうりのあっさりづけ とうにゅうみそスープ	トロアジのたつたあげ(アジ) ぶたにく とうにゅう まめみそ しろみそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	きゅうり とうみょう レタス キャベツ しめじ	ごはん トロアジのたつたあげ(でんぷん) さとう	あぶら	
27 月	ごはん 牛乳	キムタクどん しらたまだんごじる メロンゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん みつば	キムチ つぼづけ キャベツ たまねぎ えのきだけ	ごはん しらたまだんご メロンゼリー	あぶら ごまあぶら	
28 火	ごはん 牛乳	うめちりごはん だいずフライ さわにわん	うめちりごはん(しらすぼし) だいずフライ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	うめちりごはん(うめ) だいこん こんにゃく ごぼう	ごはん	うめちりごはん(ごま)	
29 水	サンドロールパン 牛乳	フランクフルト ミネストローネ プリン	フランクフルト とりにく プリン(たまご・ぎゅうにゅう)	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	マッシュルーム たまねぎ セロリ	サンドロールパン さとう	あぶら	
30 木	むぎごはん 牛乳	カレーライス キャベツいりメンチカツ	ぶたにく キャベツいりメンチカツ (ぎゅうにく・ぶたにく)	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツいりメンチカツ(キャベツ)	むぎごはん じゃがいも カレールウ キャベツいりメンチカツ (でんぷん・パンこ)	あぶら あぶら	
31 金	ごはん 牛乳	ハンバーグ ゆばとめかぶのすましじる ひとくちももゼリー	ハンバーグ(とりにく) なまあげ ゆば	牛乳 めかぶ	にんじん	だいこん はくさい	ごはん ひとくちももゼリー		

※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。　　※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

☆今月の栄養価☆

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%
小学校７月平均	571	16.3	27.9	中学校７月平均	715	15.4	25.4

☆　毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

☆　7月後半は、いつにも増して衛生面に配慮した献立になっています。そのため、品数が少なく、栄養価の低い日がありますので、ご家庭の食事に十分配慮していただきますようお願いします。

☆　児童生徒のみなさん、熱中症にならないように朝食をしっかり食べて登校しましょう。登下校中は、のどが渇く前に水分を補給するようにしましょう。校内では、学校のルールや先生の指示に従って、水分補給につとめましょう。