

令和2年度

7月分学校給食予定献立表



県立ろう学校

日	曜日	献立名	牛乳	あか（血や肉になる食品）	みどり（からだの調子を整える食品）	きいろ（熱や力になる食品）	エネルギー (kcal)
1	水	きなこあげぱん		きなこ		パン あぶら	686
		ひやしちゅうか	○	ハム たまご	きゅうり もやし ミニトマト	ちゅうかめん	
		ゆでやさいサラダ		ツナ	きゃべつ ブロッコリー えだまめ コーン		
2	木	むぎごはん				こめ むぎ	678
		スタミナやきにく	○	ぶたにく	たまねぎ もやし あかピーマン ピーマン		
		かぼちゃの含め煮			かぼちゃ		
		スイカ			スイカ		
3	金	ひじきごはん		ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう	こめ むぎ	697
		さけのみそゆうあんやき	○	さけ			
		あげびたし			なす ピーマン かぼちゃ しょうが		
		すましじる		かにかまフレーク とろろ	しいたけ みつば		
6	月	ハンバーガー		ハンバーグ		パン	635
		フライドポテト	ジョ ア			フライドポテト あぶら	
		ラビオリスープ		だいず	たまねぎ にんじん ズッキーニ きゃべつ トマト	ラビオリ	
		フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト			
7	火	【たなばたきゅうしょく】					700
		むぎごはん				こめ むぎ	
		やきざかな（あじ）	○	あじ			
		ぶたにくのなつやすみのいためもの		ぶたにく	ズッキーニ たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ コーン		
		そうめんじる			オクラ にんじん しいたけ	そうめん	
		フルーツゼリー			パインかん みかんかん	カクテルゼリー	
8	水	ミルクパン				パン	728
		スパゲティミートソース	○	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト	スパゲティ オリーブオイル マーガリン	
		かいそうサラダ		かいそう	もやし キャベツ きいピーマン		
		オレンジ			オレンジ		
9	木	むぎごはん				こめ むぎ	689
		やきざかな（さば）	○	さば			
		ちくぜんに		とりにく	しいたけ にんじん たけのこ いんげん	こんにゃく	
		みそしる		とうふ	たまねぎ しめじ きゃべつ		
10	金	キムチチャーハン		ぶたにく たまご	にんじん ねぎ	こめ むぎ	715
		すいぎょうざ	○	すいぎょうざ			
		ナムル			だいずもやし にんじん にら		
		わかめスープ		とうふ わかめ	たまねぎ こねぎ		
13	月	ソフトフランスパン いちごジャム&マーガリン				パン いちごジャム&マーガリン	610
		とりにくのチーズやき	○	とりにく チーズ	たまねぎ ズッキーニ トマト		
		ゆでやさいサラダ			ブロッコリー きいピーマン えだまめ		
		ミネストローネ		だいず ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ トマト		
14	火	むぎごはん				こめ むぎ	671
		やきざかな（さけ）		さけ			
		ごもくきんぴら	○	とりにく	ごぼう にんじん いんげん	こんにゃく	
		アップルコンポート			りんご		
		みそしる		とうふ	なめこ ねぎ		
15	水	サラダひやむぎ		わかめ ツナ たまご	きゅうり もやし にんじん	ひやむぎ	714
		ちくわのいそてんぶら	○	ちくわ			
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ えだまめ		
		フルーツしらたま			パインかん ももかん	しらたまだんご	

日	曜日	献立名	牛乳	あか（血や肉になる食品）	みどり（からだの調子を整える食品）	きいろ（熱や力になる食品）	エネルギー (kcal)
16	木	肉丼	○	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ しいたけ いんげん	しらたき	771
		ゆでとうもろこし			とうもろこし		
		みそしる		とうふ あぶらあげ	ねぎ なす		
		あまなつゼリー			あまなつゼリー		
17	金	ツナごはん	○	ツナ	にんじん こまつな	こめ むぎ ごま	750
		とりにくのレモンソース		とりにく	レモン		
		にびたし		あぶらあげ かつおぶし	ほうれんそう はくさい にんじん		
		みそしる		とうふ わかめ	まいたけ ねぎ		
20	月	ゆかりごはん	○			こめ むぎ	738
		とうふのふわふわあげ		とうふのふわふわあげ		あぶら	
		ごもくにまめ		だいず	にんじん ごぼう いんげん	こんにゃく	
		みそしる		あぶらあげ	きやべつ たまねぎ しめじ		
		ピーチコンポート			ピーチコンポート		
21	火	むぎごはん	○			こめ むぎ	747
		とりにくのみそマヨやき		とりにく			
		ひじきのにももの		あぶらあげ だいず ひじき	いんげん にんじん		
		なっとうあえ		なっとう のり	もやし ほうれんそう にんじん		
22	水	こどもパン	○			パン	776
		きのこスパゲッティ		ベーコン	えのきたけ しいたけ しめじ たまねぎ こねぎ だいこん		
		ハニーマスタードあえ		ささみ	アスパラガス いんげん にんじん	はちみつ	
		ソフール（プレーン）		ソフール			
23	木	うみの日					
24	金	スポーツの日					
27	月	パン	○			パン	818
		ハムチーズオムレツ		ハムチーズオムレツ			
		ゆでやさしいサラダ			レタス きゅうり にんじん コーン		
		チキンピーンズ		だいず とりにく	にんじん たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	
28	火	むぎごはん	○			こめ むぎ	740
		やきざかな（いわし）		いわし			
		にくじゃが		ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも こんにゃく	
		いそあえ		たまご のり	えだまめ ほうれんそう にんじん しめじ		
29	水	キャロットロール	○			パン	763
		にくみそそうめん		ぶたにく たまご	たまねぎ ねぎ しいたけ もやし きゅうり にんじん	あぶら ごま	
		ソテー		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん しめじ	あぶら	
		りんごとカルピスのゼリー				ゼリー	
30	木	むぎごはん	○			こめ むぎ	578
		とりにくといびのチリソース		とりにく いび	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ しょうが にんにく		
		ナムル			こまつな もやし にんじん		
		ちゅうかスープ		とうふ たまご きくらげ	チンゲンサイ もやし		
31	金	【第1学期終業式】	○				783
		なつやさしいカレー		ぶたにく	にんじん たまねぎ いんげん なす かぼ ちゃ ズッキーニ トマト	こめ むぎ	
		シーザーサラダ		ベーコン	キャベツ きいピーマン ロメインレタス ミニトマト		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パインかん モモかん		

実施回数（ 21 回） ※材料購入等の都合により献立・使用材料が一部変更になることがあります。