



7月 こんだてよいひょう



今月の目標
夏バテしない食事をしよう

令和2年度 錦町学校給食センター

日 曜	主 食	牛 乳	お か ず	えいようりょう			ひとくちメモ				
				あ か ねつやちからになる	き い ろ ちやにくやほねになる	み ど り からだのちようしをととのえる	エ ネ ルギ ー (kcal)	たんぱく しつ(%)			
1	水		 おやこに レンコンサラダ だいずといりこのかおりあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ハム あおのり だいず いりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ きめさや れんこん きゅうり えだまめ	小 中	643 820	26.9 33.5	 夏野菜を たくさん食べよう きゅうり	
2	木		 きびなごフライ かりかりきゅうり なつやさいのみそしる	とりにく ぎゅうにゅう きびなご あぶらあげ みそ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	しいたけ ごぼう にんじん なす いんげん きゅうり しょうが かぼちゃ たまねぎ ねぎ	小 中	641 805	21.8 26.9		
3	金		 ごはんにかけて食べよう マカロニサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぎゅうにく しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース にんにく しょうが きゅうり	小 中	665 859	21.2 26.9		
6	月		 さかなのみそチーズやき ブロッコリーサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ チーズ ひよこまめ みそ	パン さとう じゃがいも マヨネーズ	ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン パセリ	小 中	612 768	29.5 36.8	 キュウリは水分96% と多く、体内に生じた 余分な熱を冷まし、 調整するはたらきが あります。	
7	火		 やさしいコロッケ そうめんサラダ すましじる・たなばたゼリー	ぎゅうにく ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さつまいも パンこ ごまあぶら そうめん さとう みずあめ	しょうが にんにく きゅうり えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ みかん メロン	小 中	664 851	22.3 27.8		トマト
8	水		 ゴーヤチャンプルー シューマイ もずくスープ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく とりにく かまぼこ もずく かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう ラード	たまねぎ にんじん にがうり えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	小 中	601 772	25.3 33.0		 「トマトが赤くなれば 医者が青くなる」 とも言われるほど パワーの持ち 主！？生活習慣病 に効果があるとい われています。
9	木		 いわしのおかかに うのはなサラダ かきたまじる	わかめ ぎゅうにゅう ツナ いわし かつおぶし おから たまご	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ でんぶ	にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 中	608 763	24.1 29.5		
10	金		 にくじゃが いっしょくなくとう きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめん てんぶら なつとう わかめ	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり	小 中	654 779	26.4 30.3	えだまめ	
13	月		 にこみハンバーグ コールスロー コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン さとう じゃがいも あぶら でんぶ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ	小 中	604 765	23.4 28.7	 大豆の未熟な状態 のときに収穫したも のです。大豆にはな いビタミンCやAも含 みます。	
14	火		 さばのみそに ごまずあえ しらたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ わかめ	こめ むぎ ごま さとう もちごめ こめこ	もやし きゅうり にんじん ねぎ きくらげ しいたけ	小 中	640 800	22.1 26.9		17日 ふるさとくまさん デー  食育の日(19日)を ふるさとくまさんデー とし、県内でとれる旬 の食材を紹介してい きます。 7月の旬の食材は 「ピーマン」です。ピー マンにはビタミンCが 多く含まれており、そ のほか、ビタミンAな どたくさんのビタミン を含んでいる頼もしい 夏野菜です。
15	水		 ごはんをのせて、スー プをのせて、さいにのり をのせて食べよう かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ささみ たまご ハム のり こんぶ	こめ むぎ ごま マヨネーズ さとう みずあめ	だいこん なす しょうが しいたけ れんこん ねぎ かぼちゃ きゅうり たまねぎ	小 中	603 751	22.8 28.0		
16	木		 スタミナサラダ ミネストローネ ふるさとくまさんデー(今月のピックアップ食材・ピーマン)	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう オリーブ油 マカロニ	たまねぎ にんじん いんげん コーン パセリ にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ パセリ トマト	小 中	606 775	21.1 26.9	食育の日(19日)を ふるさとくまさんデー とし、県内でとれる旬 の食材を紹介してい きます。 7月の旬の食材は 「ピーマン」です。ピー マンにはビタミンCが 多く含まれており、そ のほか、ビタミンAな どたくさんのビタミン を含んでいる頼もしい 夏野菜です。	
17	金		 チンジャオロース はるまき コーンいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ぶたにく	こめ むぎ さとう でんぶ ごまあぶら あぶら はるさめ こむぎこ	たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ きくらげ しょうが キャベツ コーン ねぎ しいたけ	小 中	620 766	22.7 27.5		
20	月		 チリコンカン グリーンサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ベーコン	パン さとうアーモンド あぶら じゃがいも パター	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん しめじ パセリ	小 中	601 759	26.7 34.4		
21	火		 さかなのかばやき たまねぎのおかかあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	こめ むぎ でんぶ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも こんにやく	しょうが たまねぎ きゅうり ごぼう にんじん キャベツ ねぎ もやし	小 中	617 772	26.7 31.9	水分補給の方法 普段の水分補給は、 水や麦茶などで十分 です。飲み方は、の どがかわいてからで は遅いので、のどが かわく前に飲むこと が重要です。運動な どで汗をたくさんかく 場合は、ナトリウムな どが失われるので、 スポーツドリンクやミ ネラルを補給できる 飲み物がオススメです。	
22	水		 ごはんをのせて食べよう ナムル タイピーエン	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご みそ	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら はるさめ	しいたけ しょうが にんにく たかな にんじん きゅうり もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	小 中	633 773	24.1 29.2		
27	月		 オムレツ いんげんのソテー キャロットスープ	ぎゅうにゅう チーズ たまご とりにく しろいんげんまめ スキムミルク	パン あぶら じゃがいも バター	いんげん えだまめ にんじん コーン たまねぎ パセリ トマト	小 中	602 771	23.0 28.8		
28	火		 ささみのレモン ごまネーズあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ささみ ツナ あつあげ わかめ みそ	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう ごま マヨネーズ	レモン きゅうり にんじん ねぎ コーン えのきたけ しいたけ	小 中	626 747	26.3 30.0	水分補給の方法 普段の水分補給は、 水や麦茶などで十分 です。飲み方は、の どがかわいてからで は遅いので、のどが かわく前に飲むこと が重要です。運動な どで汗をたくさんかく 場合は、ナトリウムな どが失われるので、 スポーツドリンクやミ ネラルを補給できる 飲み物がオススメです。	
29	水		 さかなのピカタ ベーコンサラダ やさしいスープに	ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン	こめ むぎ こむぎこ マヨネーズ アーモンド あぶら さとう じゃがいも	パセリ きゅうり コーン アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん	小 中	603 772	23.1 28.5		
30	木		 ごはんにかけて食べよう かみかみサラダ バイン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト だいず さきいか	こめ むぎ あぶら アーモンド さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン バイン	小 中	656 832	21.6 26.9		
31	金		 マーボー豆腐 やきぶたときくらげのちゅうかあえ ちりめんナッツ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく やきぶた ちりめん みそ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぶ あぶら アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ もやし しいたけ きくらげ きゅうり	小 中	619 794	24.2 29.9		

*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。