



7月こんだてひょう



令和2年(2020) 7月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしょくもくひょう えいせい き 今月の給食目標 衛生に気をつけよう</p> <p>★手をきれいに洗いましょう。〇〇〇〇〇〇〇〇</p> <p>★きれいなハンカチでふきましょう。</p>		<p>1</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>オクラのみそ汁 </p>	<p>2</p> <p>さだ 佐田みそラーメン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>パオシュウ(2ケ)</p> <p>ちゅうか 中華あえ</p> <p>おからドーナツ</p> <p>てづくり</p>	<p>3</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらのカレーあげ</p> <p>ごまずあえ</p> <p>こんさいじる 根菜汁</p>
<p>6</p> <p>ちゅうかどん 中華丼</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あげギョーザ</p> <p>ナムル</p>	<p>7 七夕献立</p> <p>パン いちご&マーガリン </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳 </p> <p>ほしがた 星型ハンバーグ </p> <p>あま がわ 天の川サラダ </p> <p>スイカも入ったポンチ </p>	<p>8</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく さだ や 豚肉の佐田みそ焼き</p> <p>りっちゃんの元気サラダ </p> <p>かきたま汁 </p>	<p>9</p> <p>ひやむぎ</p> <p>ちよんぼしごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>この あ お好み揚げ</p> <p>いそかあえ パナナ</p>	<p>10</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじの南蛮づけ </p> <p>かぼちやのサラダ</p> <p>そうめんのおすいもの</p>
<p>13</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳 </p> <p>いわしのトマト煮 </p> <p>えだまめのマヨサラ</p> <p>あつあ 厚揚げのみそ汁</p>	<p>14 </p> <p>あげパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく や 鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>ABCスープ</p>	<p>15 おいしい出雲の一日</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳 </p> <p>と うお 飛び魚のごまだれかけ</p> <p>いずも やさい 出雲野菜のサラダ</p> <p>かぼちやのみそ汁 </p>	<p>16</p> <p>シーフードスープスパゲティ</p> <p>ミニ黒糖パン </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>フライドチキン</p> <p>グリーンサラダ</p>	<p>17 </p> <p>なつやさい 夏野菜カレー </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>たまごのチーズ焼き</p> <p>かわりあえ</p>
<p>20 </p> <p>や ぶた 焼き豚チャーハン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>アジの香味フライ</p> <p>ひじきと小松菜のナムル</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p>	<p>21 </p> <p>たらコスパゲティ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけのレモンペッパー焼き</p> <p>ごまドレサラダ</p> <p>フローズンヨーグルト</p>	<p>22 中学校終了</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ねぎなっとう</p> <p>ポークマリネ</p> <p>しじみ汁</p> <p>ひえひえみかん(中のみ)</p> <p>しじみは三原さんの奇贈です。ありがとうございます。</p>	<p>★給食当番さんの衛生チェック★</p> <p>・体調はよいですか？</p> <p>・帽子や白衣はきちんとつけていますか？</p> <p>・マスクをしていますか？</p> <p>・手をきれいに洗いましたか？</p>	
<p>27 小学校終了</p> <p>やきそば </p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>キャベツメンチ</p> <p>ツナとコーンのマヨサラ</p> <p>ひえひえみか(小のみ)</p>	<p>お知らせ</p> <p>小中学校の1学期の延長に伴い、給食は7月27日まで実施します。17日以降は、都合により、パンの提供をすることができません。ごはんと麺類(スパゲティ、焼きそば)の提供となります。</p> <p>今月は、湖陵学校給食センターからの提供が最後です。懐かしのメニューも取り入れています。長い間、ありがとうございました。どうぞ、最後までしっかり残さず食べてください。</p> <p>※今年の夏休みは『いずもスクールランチクッキング』の開催はありません。</p> <p>※都合により献立を変更することがあります。</p>			



あつ きび 暑さが厳しくなる時期です。

せいかつ ととの 生活リズムを整えて

げんき す 元気に過ごしましょう！



あさ ごはんをしっかりと食べて

3つのスイッチを入れましょう！！

①頭のスイッチON！

②体のスイッチON！

③おなかのスイッチON！



たべものののはたらき



エネルギー

日	曜日	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	幼稚園 小学校 中学校
1	水	牛乳 ぶたにく みそ ツナ あつあげ	たまねぎ なら ごぼう にんじん きゅうり オクラ	こめ あぶら マヨネーズ じゃがいも	543 662 844
2	木	牛乳 ぶたにく みそ ロースハム おから たまご クリーム	もやし メンマ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	ちゅうかめん ごま さとう ゴマあぶら こむぎこ あぶら	584 742 814
3	金	牛乳 さごし かまぼこ のやき あつあげ みそ	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ でんぷん あぶら ゴま さとう	549 675 851
6	月	牛乳 ぶたにく なると うずらたまご	にんじん ほししいたけ たまねぎ キヌサヤ はくさい たけのこ ほうれんそう もやし	こめ でんぷん あぶら ゴま さとう ゴマあぶら	536 654 863
7	火	牛乳 ぶたひきにく とりひきにく かんてん チーズ	レタス きゅうり あかピーマン コーン バナナ みかん パイナップル おうとう すいか	パン マーガリン ジャム ドレッシング だんご さとう	553 725 853
8	水	牛乳 ぶたにく みそ ロースハム こんぶ かつおぶし とうふ たまご	キャベツ きゅうり トマト にんじん コーン たまねぎ しいたけ モロヘイヤ	こめ あぶら さとう	511 624 800
9	木	牛乳 たまご かまぼこ ぶたにく イカ たまご あおのり もみのり かつおぶし	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう えのきたけ もやし バナナ	ひやむぎ さとう ながいも こむぎこ あぶら	508 630 864
10	金	牛乳 あじ ロースハム はんぺん	たまねぎ ピーマン にんじん かぼちゃ きゅうり キャベツ しめじ かいわれだいこん たけのこ	こめ でんぷん あぶら さとう そうめん ゴマあぶら マカロニ マヨネーズ	562 675 868
13	月	牛乳 いわし ロースハム あつあげ みそ	えだまめ レタス きゅうり キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ こまつな	こめ マヨネーズ	545 666 818
14	火	牛乳 きなこ とりにく ロースハム ベーコン	キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ はくさい しめじ にんじん	パン さとう あぶら マカロニ マーマレード	495 622 750
15	水	牛乳 あご ささみにく あつあげ みそ	トマト きゅうり レタス にんじん かぼちゃ しめじ こまつな たまねぎ	こめ こむぎこ こめこ あぶら ごま さとう でんぷん	501 627 787
16	木	牛乳 ベーコン イカ ほたて とりにく	たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ きゅうり レタス キャベツ	パン こくとう スパゲティ こめこ こむぎこ あぶら さとう	525 672 525
17	金	牛乳 ぶたにく スキムミルク たまご チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす igaうり ほうれんそう ふくじんづけ きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも あぶら	567 697 888
20	月	牛乳 やきぶた アジ ひじき ロースハム たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし チンゲンサイ えのきたけ	こめこ あぶら ゴマあぶら さとう ごま はるさめ	540 639 776
21	火	牛乳 ベーコン たらこ サケ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん エリンギ キヌサヤ だいこん きゅうり コーン	スパゲティ バター マヨネーズ ごまドレッシング	543 646 762
22	水	牛乳 なっとう かつおぶし あおのり ぶたにく しじみ みそ	ねぎ たまねぎ トマト レタス きゅうり コーン たまねぎ ねぎ	こめ ゴま さとう でんぷん こむぎこ あぶら	531 650 866
27	月	牛乳 ぶたにく あおのり ツナ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ チンゲンサイ こまつな きゅうり みかん	ちゅうかめん あぶら マヨネーズ	526 633 760

夏休みも、手洗いを
しっかりしましょう！

