



7月こんだてひょう



令和2年(2020) 7月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしょく もくひょう 今月の給食目標</p> <p>えいせい き 衛生に気をつけよう</p> <p>★手をきれいに洗いましょう。 ★きれいなハンカチでふきましょう。</p>				
		<p>1 ごはん ぎゅう にゅう 牛乳 とりく しお 鶏肉の塩こうじ焼き かい 海そうサラダ かきたま汁</p>	<p>2 ごはん 牛乳 さわらのカレーあげ ごま酢あえ こんぎじる 根菜汁</p>	<p>3 セルフサンド コッペパン フランクフルト (一食ケチャップ) いづも 出雲パプリカと レタスのサラダ 牛乳 すいかも入った フルーツポンチ</p>
<p>6 ちゅうか 中華どんぶり 牛乳 あげギョウザ (小2こ・中3こ) ナムル</p>	<p>7 おむすび 牛乳 オクラ入りひやむぎ いわしの香味フライ いそあえ</p>	<p>8 ごはん 牛乳 ぶたにく きだ 豚肉の佐田みそ焼き す 酢のもの とうふのすまし汁</p>	<p>9 おいしい出雲の一日 ごはん 牛乳 とびうおのごまがらめ いづも やさい 出雲野菜のサラダ かぼちゃのみそ汁</p>	<p>10 ココアパン 牛乳 とりく 鶏肉のマーマレード焼き ごまドレッシングサラダ エービーシー ABCスープ</p>
<p>13 ごはん 牛乳 さばの塩焼き こんぶあえ 豚汁</p>	<p>14 ミニ黒糖パン 牛乳 シーフード スープスパゲッティ とりく こうそう あ 鶏肉の香草揚げ グリーンサラダ</p>	<p>15 なつ やさい 夏野菜のカレーライス 牛乳 トマトオムレツ かわりあえ</p>	<p>16 ごはん 牛乳 あじの南蛮づけ さんしょく 三色あえ あつあ 厚揚げのみそ汁</p>	<p>17 パン ブルーベリージャム 牛乳 ミートボールの デミグラスソースかけ アスパラガスのサラダ コンソメスープ</p>
<p>20 みそラーメン 牛乳 はるま 春巻き はなやさい 花野菜のサラダ カップケーキ</p>	<p>21 パン いちご&マーガリン 牛乳 さけの レモンペッパー焼き フレンチドレッシング サラダ ミネストローネ</p>	<p>22 ごもく 五目ひやむぎ 牛乳 ぶたにく あ 豚肉のから揚げ ごまあえ ヨーグルト</p>	<p>お知らせ</p> <p>小中学校の1学期の延長に伴い、学校給食も7月20日～30日まで延長して実施します。 この間、都合により、ごはん・おむすびを提供することができませんので、主食は「パン」および「めん(増量)」のみとなります。</p>	
<p>27 スパゲッティ ミートソース 牛乳 ホキのバジルフライ わかめサラダ</p>	<p>28 パインパン 牛乳 スパイシーチキン コーンサラダ レタスと卵のスープ</p>	<p>29 しお 塩ラーメン 牛乳 はたはたのから揚げ ひじきのナムル や 焼きプリンタルト</p>	<p>30 セルフバーガー 丸パン て や 照り焼きハンバーグ カラフルサラダ 牛乳 カレースープ</p>	<p>新型コロナウィルス かんせん ぼう し 感染防止のため、 今年の夏休みは 「いづもスクールランチ クッキング」を 開催しません。</p>

食品のはたらき

おもに体をつくる
もとになる食品



おもに体の調子を
整えるもとになる食品



おもにエネルギーの
もとになる食品



(上段)
中学校
エネルギー
(下段)
小学校
エネルギー

1	水	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ ふのり とさかのり たまご とうふ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん	801 629
2	木	ぎゅうにゅう さわら あつあげ あじ みそ	しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう れんこん ねぎ	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう	832 672
3	金	ぎゅうにゅう フランクフルト	レタス パプリカ みずな すいか みかん もも パイナップル	パン ドレッシング ナタデココ だんごゼリー さとう	805 666
6	月	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく ひじき	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい きぬさや しょうが キャベツ ニラ ほうれんそう もやし	ごはん あぶら でんぷん こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	843 653
7	火	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご いわし のり	にんじん オクラ パセリ こまつな キャベツ	ごはん ひやむぎ さとう パンこ こむぎこ ごま でんぷん あぶら	803 658
8	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ ちりめんじゃこ とうふ	にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ ねぎ	ごはん はるさめ さとう	807 650
9	木	ぎゅうにゅう とびうお とりにく あぶらあげ あじ みそ	トマト レタス きゅうり かぼちゃ たまねぎ えのきたけ こまつな	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう ドレッシング	811 643
10	金	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	だいこん きゅうり スイートコーン にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	パン さとう マーマレード ごま ドレッシング マカロニ	803 666
13	月	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく あつあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	ごはん じゃがいも さとう	810 651
14	火	ぎゅうにゅう えび いか とりにく	にんにく たまねぎ にんじん パセリ スイートコーン バジル しょうが レタス きゅうり みずな	スパゲッティ パン しろさとう でんぷん あぶら	825 681
15	水	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん にがうり りんご にんにく トマト うり キャベツ きゅうり だいこん れんこん	ごはん あぶら こむぎこ さとう でんぷん	827 659
16	木	ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	818 645
17	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろ ベーコン	たまねぎ アスパラガス キャベツ にんじん スイートコーン パセリ	パン ブルーベリージャム でんぷん あぶら さとう じゃがいも	806 670
20	月	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まぐろ	もやし にんじん ねぎ にんにく キャベツ たけのこ たまねぎ カリフラワー ブロッコリー	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら ドレッシング カップケーキ	793 740
21	火	ぎゅうにゅう さけ とりにく ベーコン ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	レモン パセリ キャベツ パプリカ きゅうり にんにく たまねぎ トマト	パン いちごジャム マーガリン あぶら さとう じゃがいも	780 651
22	水	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう	ひやむぎ でんぷん あぶら ごま	745 636
27	月	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ホキ わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり バジル	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ パンこ こめこ ドレッシング	825 712
28	火	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	パイナップル キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン たまねぎ しめじ レタス	パン さとう ドレッシング	808 665
29	水	ぎゅうにゅう やきぶた はたはた ひじき	たけのこ キャベツ にんじん チンゲンサイ にんにく ほうれんそう もやし	ちゅうかめん でんぷん パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら タルト	732 662
30	木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく ワインナー	キャベツ きゅうり パプリカ にんじん たまねぎ パセリ	パン パンこ でんぷん じゃがいも	822 666

～今月の地元産食材の紹介～

米、牛乳、みそ、アスパラガス、たまねぎ、ねぎ、かぼちゃ、なす、小松菜、水菜、たけのこ、パプリカ、きゅうり、しいたけ、トマト、レタスが出雲市産のものです。



※ 学校給食では、小学校中学年は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。