



7月こんだてひょう

令和2年(2020)7月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>今日の給食目標 衛生に気をつけよう</p> <p>★手をきれいに洗いましょう。</p> <p>★きれいなハンカチでふきましょう。</p>		<p>1</p> <p>塩ラーメン</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>シューマイ</p> <p>(幼小2ケ、中3ケ)</p> <p>にんじんしりしり</p>	<p>2</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉のしょうが焼き</p> <p>こんぶあえ</p> <p>オクラのみそ汁</p>	<p>3【七夕献立】</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>メンチカツ</p> <p>いそかあえ</p> <p>お魚だんごのすまし汁</p> <p>青リンゴゼリー</p>
<p>6</p> <p>セルフミートサンド★</p> <p>牛乳</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>野菜と豆のスープ</p>	<p>7</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグ</p> <p>デミグラスソースかけ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>8</p> <p>きつね米粉うどん</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>れんこんのはさみ揚げ★</p> <p>ごまじゃこサラダ</p>	<p>9</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>三色ナムル</p> <p>たまごのスープ</p>	<p>10</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>あじの南蛮漬</p> <p>のやきのごますあえ</p> <p>厚揚げのすまし汁</p>
<p>13</p> <p>パン</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚のフライ</p> <p>トマトと</p> <p>アスパラのサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>14</p> <p>とりそぼろ丼</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグ</p> <p>切り干し大根の</p> <p>ごますあえ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>15</p> <p>なすとトマトの</p> <p>ミートスパゲッティ</p> <p>小型のココアパン(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>さけのハーブ焼き</p> <p>レモンドレッシングサラダ</p>	<p>16</p> <p>夏野菜のカレー</p> <p>牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>りっちゃん</p> <p>元気サラダ</p>	<p>17【おいしい出雲の一日】</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とびうおの梅肉ソースかけ</p> <p>厚揚げとなすの炒め煮</p> <p>かきたま汁</p>
<p>20</p> <p>パン</p> <p>牛乳</p> <p>きなこクリーム</p> <p>ハムステーキ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>マカロニスープ</p>	<p>21</p> <p>冷やし中華</p> <p>一食中華スープ</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉のから揚げ</p> <p>ワカメスープ</p>	<p>22</p> <p>キャロットパン</p> <p>牛乳</p> <p>さばのカレー揚げ</p> <p>とりササミと野菜のサラダ</p> <p>フルーツポンチ</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</p> <p>パン</p> <p>イチゴジャム</p> <p>牛乳</p> <p>さけのマスタード焼き</p> <p>海そうサラダ</p> <p>カレースープ</p>	<p>28</p> <p>夏のスパゲッティ</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごのから揚げ</p> <p>アーモンド入りサラダ</p> <p>ミニトマト</p> <p>(幼1ケ、小中2ケ)</p>	<p>29</p> <p>アップルパン</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉のマーマレード焼き</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ミートボールのスープ</p>	<p>30</p> <p>冷やしうどん</p> <p>一食めんつゆ</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉の竜田揚げ</p> <p>こまつなと</p> <p>厚揚げのみそ汁</p>	<p>今月の地元食材</p> <p>米、牛乳、たまご、とうふ、油揚げ、厚揚げ、きゅうり、キャベツ、トマト、モロヘイヤ、なす、かぼちゃ、ねぎ、こまつな、たまねぎ、アスパラガス、ピーマン、パプリカ、チンゲンサイ、ミニトマト</p>

※都合により献立を変更することがあります。



暑さが厳しくなる時期です。

生活リズムを整えて

元気に過ごしましょう！



朝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！



★は、新メニューです。



たべものののはたらき



日	曜	おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる食品 ^{しょくひん}	おもに ^{からだちようし との} 体の調子を整えるもとになる食品 ^{しょくひん}	おもにエネルギーのもとになる食品 ^{しょくひん}	エネルギー (和加リ)
1	水	ぶたにく きゅうにゅう まぐろ たまご	もやし こまつな たまねぎ ねぎ にんじん とうもろこし	ちゅうかめん ごまあぶら ごはん あぶら こむぎこ	(幼) 472 (小) 639 (中) 802
2	木	きゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ かぼちゃ オクラ しょうが	ごはん	(幼) 478 (小) 608 (中) 777
3	金	きゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ のり あじ たら とうふ あつあげ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん あぶら あおリンゴゼリー パンこ こむぎこ	(幼) 603 (小) 711 (中) 881
6	月	ぶたにく きゅうにく だいす きゅうにゅう ハム きんときまめ とりにく	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー	パン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも マヨネーズ	(幼) 492 (小) 641 (中) 799
7	火	きゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろ ベーコン	ゆかり キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ ブロッコリー とうもろこし トマト	ごはん さとう じゃがいも ドレッシング	(幼) 486 (小) 600 (中) 785
8	水	とりにく あぶらあげ きゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ れんこん しいたけ	こめこうどん ごはん でんぷん あぶら ごま パンこ	(幼) 449 (小) 614 (中) 778
9	木	きゅうにゅう ぶたにく ウインナー たまご	ピーマン たけのこ ほうれんそう にんじん もやし ほししいたけ たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	(幼) 493 (小) 628 (中) 803
10	金	きゅうにゅう あじ のやき あつあげ	たまねぎ パプリカ キャベツ きゅうり びなしめじ にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	(幼) 510 (小) 616 (中) 790
13	月	きゅうにゅう ホキ ハム とりにく ぶたにく レンズまめ ひよこまめ	パイン トマト アスパラガス きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	パン あぶら さとう マカロニ パンこ こむぎこ	(幼) 526 (小) 666 (中) 829
14	火	とりにく たまご きゅうにゅう ハム あぶらあげ みそ	さやいんげん きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ こまつな	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	(幼) 519 (小) 639 (中) 816
15	水	とりにく ぶたにく きゅうにゅう さけ	トマト なす たまねぎ にんじん レタス キャベツ きゅうり とうもろこし レモン パセリ	スパゲッティ あぶら さとう パン	(幼) 540 (小) 694 (中) 840
16	木	ぶたにく きゅうにゅう たまご ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	ごはん あぶら さとう	(幼) 581 (小) 718 (中) 897
17	金	きゅうにゅう とびうお あつあげ ぶたにく みそ たまご	なす たまねぎ ピーマン にんじん こまつな うめ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	(幼) 533 (小) 684 (中) 858
20	月	きゅうにゅう ハム とりにく	きゅうり レタス キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	パン きなこクリーム マカロニ じゃがいも ドレッシング	(幼) 529 (小) 653 (中) 791
21	火	ハム たまご きゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	もやし きゅうり えのきたけ こまつな たまねぎ にんじん	ちゅうかめん こむぎこ でんぷん ごまあぶら	(小) 713 (中) 833
22	水	きゅうにゅう さば とりにく	にんじん キャベツ きゅうり みかん もも パイン	パン こむぎこ でんぷん あぶら さとう ゼリー たんこ	(小) 736 (中) 914
27	月	きゅうにゅう さけ こんぶ わかめ ぶたにく	にんじん キャベツ きゅうり モロヘイヤ たまねぎ とうもろこし イングン	パン マヨネーズ あぶら いちごジャム	(小) 618 (中) 754
28	火	ベーコン きゅうにく ぶたにく きゅうにゅう きびなご ひじき ハム	たまねぎ セロリー トマト パセリ キャベツ きゅうり にんじん ミニトマト ゆず ねぎ	スパゲッティ あぶら アーモンド いちじくジャム オリーブゆ でんぷん こむぎこ	(小) 691 (中) 818
29	水	きゅうにゅう とりにく ぶたにく	りんご きゅうり キャベツ とうもろこし パプリカ しめじ チンゲンサイ たまねぎ にんじん	パンごま マーマレード ドレッシング	(小) 636 (中) 791
30	木	とりにく わかめ きゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	きゅうり こまつな たまねぎ にんじん	うどん ごま こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	(小) 590 (中) 743

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は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。

夏休みいづもスクールランチクッキングについて(お知らせ)

令和2年度開催を予定していましたスクールランチクッキングは、
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
中止とさせていただきます。

