







7月こんだて写真



令和2年(2020)7月発行
出雲市立
斐川学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|--|
| <p>今月の給食目標 衛生に気をつけよう</p> <p>★手をきれいに^{あら}洗いましょう。 ★きれいなハンカチでふきましょう。</p> | | <p>1</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの^{さいきょうや}西京焼き ごぼうサラダ あつあげのみそ汁 チーズ(中のみ)</p> | <p>2</p> <p>かぼちゃパン ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のふるさと ドレッシングソースがけ アスパラのサラダ ABCスープ</p> | <p>3</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの^{しょうがに}生姜煮 きりぼけいこん 切干大根マヨネーズあえ もずくスープ</p> |
| <p>6</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふた肉の^{しょうが}生姜やき ひじきの^{いた}炒め煮 なめこのみそ汁</p> | <p>7</p> <p>七夕献立 ミニコッパン(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 すいか ひ^{こめこ}冷やし米粉うどん いっしょく (一食めんつゆ 一食ちらしのみ) 元気もりもりミックスレバー コールスローサラダ</p> | <p>8</p> <p>なつやさい 夏野菜のスパイシーカレー ぎゅうにゅう 牛乳 チーズオムレツ かわりあえ</p> | <p>9</p> <p>こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉の^やマーマレード焼き こまつな 小松菜サラダ ミネストローネ</p> | <p>10</p> <p>斐川銅剣の日献立 こだいまい 古代米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こいわしの^{なんぼろ}南蛮漬け き^み木の実あえ しじみ汁 げんき 元気ヨーグルト</p> |
| <p>13</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンの^{あます}甘酢だれ チンゲンサイのおかかあえ ミートボールのスープ</p> | <p>14</p> <p>ミニコッパン(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 チャンポンメン はるま 春巻き かいそう 海藻サラダ</p> | <p>15</p> <p>おいしい出雲の 1日献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふた肉の^{にく}コロコロあげ きゅうりと^{のや}野焼きの^す酢の物 オクラいりみそ汁</p> | <p>16</p> <p>パインパン ぎゅうにゅう 牛乳 いっしょく 一食ござかな とうふ 豆腐ハンバーグ りっちゃんの^{げんき}元気サラダ コンソメスープ</p> | <p>17</p> <p>わかめおむすび ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのごまあえ むらくも汁</p> |

| | | |
|--|---|---|
| 20 | 21  | 22 |
|  |  |  |
| ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ いそかあえ とうふのみそ汁 | ドライカレー ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき入りサラダ フルーツポンチ | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のスタミナやき ごまじゃこサラダ やさい 豆のまめ 野菜と豆のスープ |


☆給食当番さんの衛生チェック☆




たいちょう
・体調はよいですか？

ぼうし ぼうい
・帽子や白衣はきちんとつけていますか？

・マスクをしていますか？

て なら
・手をきれいに洗いましたか？



| | | | |
|--|---|---|--|
| 27 | 28 | 29 | 30 |
|  |  |  |  |
| ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークロケット パプリカのサラダ はるさめ 春雨スープ | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズいりササミフライ キャベツの甘酢あえ ごまキムチ汁 | ちゅうかどん 中華丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ニラまんじゅう(2こ) きゅうりのごまずあえ | ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの西京焼き アーモンドあえ じゃがいものみそ汁 くどう 黒糖ビーンズ |



はやね
早寝

はやお
早起き

あさ
朝ごはん



※都合により献立を変更することがあります。



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
朝ごはんをしっかりと食べて

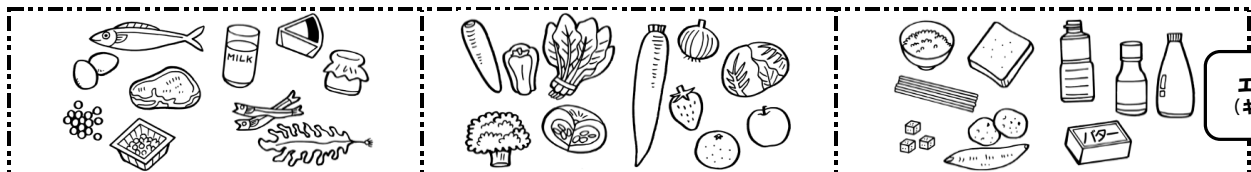
た
3つのスイッチを入れましょう！！

①あたま
頭のスイッチON！

②からだ
体のスイッチON！

③おなかのスイッチON！

たべものののほたらき



エネルギー
(キロカロリー)

| 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 | 小学校 中学校 幼稚園 |
|---|----|-----------------------------------|--|---|-------------------|
| 1 | 水 | 牛乳 さわら ハム あつあげ わかめ みそ チーズ(中のみ) | ごぼう にんじん こまつな たまねぎ ねぎ | こめ ごま マヨネーズ じゃがいも さとう | 604 790 476 |
| 2 | 木 | 牛乳 とり肉 ベーコン | かぼちゃ アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう ゆず | パン でんぷん こめこ あぶら さとう マカロニ じゃがいも いちじくジャム | 623 776 468 |
| 3 | 金 | 牛乳 ツナ こんぶ あつあげ もずく さば | きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが | こめ マヨネーズ さとう | 614 785 514 |
| 6 | 月 | 牛乳 ぶた肉 ひじき だいず さつまあげ とうふ みそ | たまねぎ しょうが にんにく いんげん にんじん なめこ ねぎ | こめ さとう あぶら ごま じゃがいも | 610 765 476 |
| 7 | 火 | 牛乳 のり とり肉 とりレバー ハム | キャベツ きゅうり パプリカ すいか | パン こめこうどん こめこ でんぷん あぶら さとう ごま | 659 800 467 |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------------------|
| 8 | 水 | 牛乳 ぶた肉 たまご チーズ | たまねぎ かぼちゃ ピーマン にんじん にんにく キャベツ きゅうり りんご しょうが れんこん しそ だいこん しろすり なす きゅうり | こめ あぶら じゃがいも こむぎこ | 662 827 538 |
| 9 | 木 | 牛乳 とり肉 かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ | キャベツ こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ トマト パセリ | パン くらざとう マーメイド じゃがいも マカロニ ごま | 638 790 486 |
| 10 | 金 | 牛乳 いわし しじみ みそ ヨーグルト | たまねぎ にんじん こまつな れんこん きゅうり ねぎ | こめ くらまい こめこ さとう くるみ | 647 770 478 |
| 13 | 月 | 牛乳 とり肉 かつおぶし ぶた肉 | たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん キャベツ えのき りんご | こめ こめこ でんぷん あぶら さとう | 645 813 503 |
| 14 | 火 | 牛乳 ぶた肉 かまぼこ こんぶ わかめ ハム | キャベツ ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく こまつな きゅうり たまねぎ ねぎ | パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごま | 628 753 476 |
| 15 | 水 | 牛乳 ぶた肉 のやき わかめ とうふ みそ | しょうが きゅうり にんじん たまねぎ しめじ オクラ | こめ こめこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごま | 628 790 491 |
| 16 | 木 | 牛乳 ハム かつおぶし こんぶ ベーコン かたくちいわし とうふ ぶた肉 とり肉 | ドライパイン きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな | パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも パンこ | 621 775 485 |
| 17 | 金 | 牛乳 サバ みそ たまご とり肉 わかめ | こまつな キャベツ にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ | こめ ごま さとう | 692 848 509 |
| 20 | 月 | 牛乳 とり肉 のり とうふ みそ ぶた肉 | こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ | こめ あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ | 619 764 — |
| 21 | 火 | 牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム ひじき | たまねぎ にんじん グリンピース にんにく きゅうり こまつな とうもろこし みかん パイン もも | こめ あぶら さとう カクテルゼリー カラフルボール ごま ドレッシング | 666 832 — |
| 22 | 水 | 牛乳 ぶた肉 みそ こんぶ わかめ ちりめんじゃこ だいず ベーコン てぼうまめ きんときまめ | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし セロリ えだまめ | こめ ごま じゃがいも | 601 757 — |
| 27 | 月 | 牛乳 ハム あつあげ ぶた肉 | ブロッコリー とうもろこし パプリカ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ゆず | こめ パンこ あぶら はるさめ いちじくジャム じゃがいも こむぎこ | 604 783 — |
| 28 | 火 | 牛乳 ぶた肉 ツナ とうふ みそ とり肉 チーズ | キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ | こめ さとう ごまあぶら ごま パンこ あぶら こむぎこ | 605 747 — |
| 29 | 水 | 牛乳 ぶた肉 うずらたまご かまぼこ とり肉 | たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい もやし しょうが キャベツ こまつな きゅうり たら たけのこ | こめ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん | — 810 — |
| 30 | 木 | 牛乳 さけ みそ あぶらあげ だいず | こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ | こめ アーモンド じゃがいも くらざとう さとう | — 753 — |