



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}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}冷やし米粉うどん (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 す も}野焼きの酢の物 オクラいりみそ汁</p>	<p>16</p> <p>パインパン ぎゅうにゅう ^{いっしょく}一食ござかな 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグ りっちゃん^{げんき}の元気サラダ 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 であら
・手をきれいに洗いましたか？



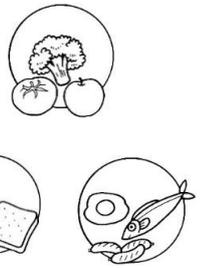
27	28	29	30
			
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークロquette パプリカのサラダ はるさめ 春雨スープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズいりササミフライ キャベツの甘酢あえ ごまキムチ汁	ちゅうかどん 中華丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ニラまんじゅう(2こ) きゅうりのごまずあえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの西京焼き アーモンドあえ じゃがいものみそ汁 こくろ 黒糖ビーンズ



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！

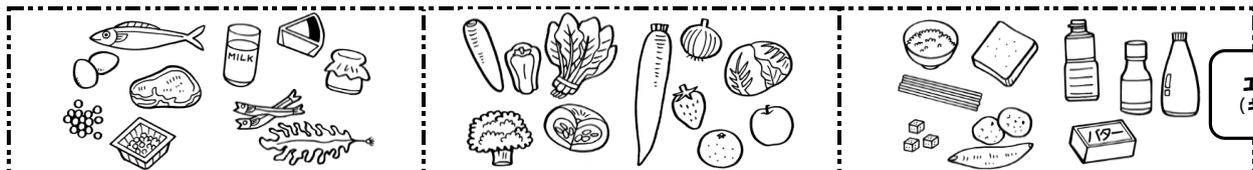


あさ
朝ごはんをしっかりと食べて

た
3つのスイッチを入れましょう！！

い
①頭のスイッチON！
あたま
②体のスイッチON！
からだ
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 しろりり 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 —