



7月 学校給食予定献立表



令和2年【B】

筑西市立下館学校給食センター

日	曜日	献立名	主に骨や肉になるもの		主に体の調子をととのえるもの		主に熱や力になるもの		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1kgあたり	たんぱく質
1	水	きつねうどん(ソフトめん) 牛乳 いわしの天ぷら② フルーツ杏仁	とり肉 油揚げ なたと いわし 卵	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ パインアップル 黄桃	ソフトめん さとう 小麦粉 てんぷん さとう	米油 生クリーム	645	24.1
2	木	ごはん 牛乳 カレーコロッケ きゅうりのピリ辛あえ ひじきと大豆の煮物		牛乳	グリーンピース にんじん にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり もやし こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 さとう	米油 マーガリン ごま油 米油	669	23.3
3	金	米パン 牛乳 肉団子③ マカロニサラダ チリコンカン	とり肉 ハム だいず ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん トマト	たまねぎ しょうが きゅうり たまねぎ エリンギ にんにく	米パン パン粉 てんぷん さとう マカロニ じゃがいも さとう	豚脂 ノンエッグマヨネーズ 米油	635	29.5
6	月	【行事食・七夕】ごはん 牛乳 星のメンチカツ 切り干し大根のサラダ 七夕汁	ぶた肉 とり肉 なたと ベーコン	牛乳	にんじん にんじん オクラ ほうれんそう	たまねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん さとう てんぷん パン粉 小麦粉	米油 ごま油 だいず油	670	23.3
7	火	ピピンパ(麦ごはん・焼肉・ ナムル) 牛乳 ワンタンスープ	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく しらたき もやし もやし しょうが	麦ごはん さとう てんぷん ワンタン	ごま油 ごま油 ごま 米油	649	23.8
8	水	みそラーメン(中華めん) 牛乳 お好み焼き ツナと大根のサラダ	ぶた肉 ぶた肉 ツナ(まぐろ) かまぼこ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ もやし キャベツ にんにく とうもろこし しょうが キャベツ だいこん きゅうり	中華めん 小麦粉 米粉 てんぷん	米油 みそラーメンの素 だいず油 ノンエッグマヨネーズ	635	21.8
9	木	ごはん 牛乳 アジフライ ひじきのサラダ 具だくさんみそ汁	アジ 生揚げ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	きゅうり もやし とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく えのきたけ	ごはん 小麦粉 パン粉 さとう	米油 ごま 和風ごまドレッシング 米油	679	24.5
10	金	【旬】夏野菜キーマカレー(ナン) 牛乳 パンキンオムレツ 枝豆サラダ	ぶた肉 だいず 卵 とり肉	牛乳	にんじん トマト なす 青ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ にんじん えだまめ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ナン 小麦粉 さとう てんぷん さとう	米油 豚脂 牛脂 ごまドレッシング	640	35.2
13	月	ごはん 牛乳 とり肉の唐揚げ じゃこあえ こまつなのみそ汁	とり肉 かつおぶし ちりめんじゃこ	牛乳	チンゲンサイ こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ ねぎ しめじ	ごはん てんぷん 小麦粉 さとう	米油 ごま油	633	24.6
14	火	ごはん 牛乳 しゅうまい② チョレギサラダ 麻婆豆腐	ぶた肉 とうふ ぶた肉 だいず	牛乳	わかめ のり にんじん にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ねぎ しょうが にんにく	ごはん パン粉 てんぷん さとう 小麦粉	ごま 香味塩ドレッシング 米油 ごま油	656	29.1
15	水	五目うどん(ソフトめん) 牛乳 にらまんじゅう② 塩昆布あえ	とり肉 なたと 油揚げ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな にら にんじん	だいこん しめじ ごぼう ねぎ キャベツ キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう もち粉 てんぷん	豚脂 ごま油	620	24.7
16	木	【日本の味めぐり～沖縄県】 【旬】 ごはん 牛乳 ぶた肉のヒレカツ ゴーヤチャンプルー もずくのスープ	ぶた肉 生揚げ 卵 ツナ(まぐろ) とうふ とり肉	牛乳	にんじん にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 てんぷん てんぷん	米油 ごま油	667	26.1
17	金	【旬】食パン いちごジャム 牛乳 チキンナゲット② ブロッコリーのマリネ パンキンスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうり ヤングコーン 赤たまねぎ たまねぎ	食パン イチゴジャム パン粉 小麦粉 てんぷん	米油 豚脂 セミセパレモンドレッシング 米油	680	22.2
20	月	ごはん 牛乳 五目春巻き もやしのサラダ 生揚げの中華煮	ぶた肉 だいず わかめ ぶた肉 生揚げ	牛乳	にんじん にんじん にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	ごはん てんぷん 春雨 小麦粉 さとう	米油 豚脂 ごま 中華ドレッシング 米油	723	24.6
21	火	ごはん 牛乳 さんまの味噌煮 わかめサラダ かきたま汁	さんま わかめ とうふ 卵	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう	和風野菜ドレッシング	612	26.1
22	水	わかめうどん(ソフトめん) 牛乳 おさかなフライ キャベツのごまサラダ	とり肉 油揚げ なたと たら	わかめ 牛乳	にんじん にんじん にんじん	たけのこ しめじ ねぎ キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん てんぷん パン粉 小麦粉	米油 ごま 和風クリーミードレッシング	647	25.8
27	月	タコライス(麦ごはん・タコライスの具) 牛乳 こんにゃくサラダ ぶた肉ともやしのスープ	だいず ぶた肉 牛乳	牛乳	にんじん トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ とうもろこし こんにゃく キャベツ きゅうり もやし ねぎ	麦ごはん さとう てんぷん	米油 ごま たまねぎドレッシング	617	24.7
28	火	ごはん 牛乳 鮭フライ おひたし すまし汁	さけ かつおぶし とり肉 なたと とうふ	牛乳	こまつな にんじん わかめ	もやし しめじ ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉	米油 ごま	639	27.9
29	水	けんちんうどん(ソフトめん) 牛乳 いかリングフライ② コーンサラダ	とり肉 油揚げ とうふ いか 卵	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう さといち ねぎ だいこん こんにゃく とうもろこし ヤングコーン きゅうり キャベツ	ソフトめん パン粉 小麦粉	米油 米油 香味たまねぎドレッシング	619	26.4
30	木	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 のりごまあえ 肉じゃが	卵 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん いんげん	もやし たまねぎ しらたき	ごはん さとう てんぷん	だいず油 ごま 米油	667	24.9
31	金	えびカツバーガー(丸パン・えびカツ) 牛乳 ジャーマンポテト コーンクリームスープ	えび たら ベーコン とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ にんにく たまねぎ とうもろこし	丸パン パン粉 小麦粉 てんぷん さとう	米油 米油 米油	604	24.0

※太文字は地産産物です。*食品名を料理別にしてありますので、食物アレルギー等のご配慮にお役立てください。材料の都合により、献立が変更になる場合もあります。

【日本の味めぐり～沖縄県～】16日は沖縄県の味めぐりです。沖縄県の郷土料理である「ゴーヤチャンプルー」のチャンプルーには「混ぜる」「炒める」という意味があります。ゴーヤは夏野菜の王様と呼ばれるほどビタミンCが豊富に含まれており、風邪を予防する効果があります。そして、あの独特の苦みには胃腸の粘膜を守ってくれる効果があります。また、沖縄県は「もずく」の生産量日本一を誇っています。もずくは海藻類の中でも、水溶性食物せんいを含み、お腹の調子を整える働きや肌・髪を健康に保つ効果があります。沖縄県の味をおいしくいただきます。

【行事食～七夕～】6日は七夕献立です。古代中国には「7月7日にさく餅を食べると、無病息災で一年を過ごすことができる」という言い伝えがあります。平安時代にさく餅が日本に伝えられると、宮中行事に取り入れられ、広まりました。その後「さく餅」は「そうめん」へと変わり、七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。他にも、そうめんが天の川に似ているとった説や織姫の織り糸に似ているといった説があります。

【旬】10日の夏野菜カレーの「ピーマン」「なす」、16日のゴーヤチャンプルーの「ゴーヤ」、17日の「パンキンスープ」は、旬の食材です。旬の食材を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

今月の地産産物
(茨城県産・筑西市産)

茨城県：ソフトめん、牛乳、じゃがいも、オクラ、キャベツ、きゅうり、こまつな、しょうが、ごぼう、赤たまねぎ、チンゲンサイ、なす、にら、ねぎ、ピーマン、ほうれんそう、ぶた肉、とり肉、とうふ、油揚げ、かぼちゃ、筑西市：米、トマト

月平均摂取量	脂質	食塩相当量
20.3	20.3	24.0