

令和2年7月



学校給食献立予定表



ときがわ町学校給食センター

		献		立		名		お			も			な			食			材			名			栄		養		量	
日	曜日	主食		牛乳		おかず		(赤)体をつくるもの			(黄)熱や力になるもの			(緑)体の調子を整えるもの			エネルギー kcal		たんぱく質 g												
1	水	ごはん		牛乳		マーボー豆腐 揚げぎょうざ 春雨サラダ(ドレッシング) 		牛乳、とうふ、ぶた肉、 みそ、揚げぎょうざ			ごはん、さとう、ごま油、 かたくりこ、油、はるさ め、韓国ナムルドレッシ ング			ねぎ、にんじん、たけのこ、し いたけ、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり			705		24.1												
																	915		29.8												
2	木	麦ごはん		牛乳		夏野菜カレー こんにやくサラダ(ドレッシング) 福神漬 		牛乳、とり肉、シュレッド チーズ			麦ごはん、じゃがいも、 油、サラダこんにやく、 野菜こんにやく、パンパン ジードレッシング			にんにく、にんじん、たまね ぎ、なす、かぼちゃ、トマト、 キャベツ、きゅうり、だいこん			706		19.7												
																	835		22.9												
3	金	中華めん		牛乳		しょうゆラーメンスープ もち米付き肉だんご ツナとキャベツの炒め物		牛乳、ぶた肉、なると、 もち米付き肉だんご、ツ ナ			中華めん、ごま油、油			にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、もやし、ほうれんそ う、ねぎ、こまつな			672		30.4												
																	821		37.4												
6	月	ごはん		牛乳		じゃがいものそぼろ煮 厚焼きたまご おかかあえ		牛乳、ぶた肉、厚焼き たまご			ごはん、じゃがいも、 油、さとう、かたくりこ			しょうが、たまねぎ、にんじ ん、グリーンピース、キャベツ、 もやし			647		23.7												
																	782		27.6												
7	火	酢めし		牛乳		たなばたじる ほしのコロッケ ちらしずしの具 たなばた3色ゼリー 		牛乳、おさかなめん、わ かめ、とうふ、とり肉、 油あげ、卵			酢めし、星のコロッケ、 油、こんにやく、さとう、 七夕3色ゼリー			にんじん、だいこん、ねぎ、し いたけ、えだまめ			732		24.2												
																	914		28.7												
8	水	ツイストパン		牛乳		コーンスープ えびフライ(ソース) ラタウイユ		牛乳、えびフライ、ウイ ンナー			ツイストパン、油、じゃ がいも、マカロニ			にんじん、たまねぎ、とうもろ こし、にんにく、なす、ズッ キーニ、トマト			608		21.4												
																	885		29.1												
9	木	ごはん		牛乳		もやしのみそ汁 さばのカレー焼き ひじきの炒り煮		牛乳、とうふ、わかめ、 みそ、さばのカレー焼 き、とり肉、ひじき、油 あげ			ごはん、こんにやく、 油、さとう			ほうれんそう、もやし、ねぎ、 ごぼう、にんじん、いんげん			683		27.6												
																	834		32.5												
10	金	地粉うどん		牛乳		なすときのこのつけ汁 ちくわの磯辺揚げ もやしのカレー炒め		牛乳、ぶた肉、油あげ、 ちくわの磯辺揚げ			地粉うどん、油			なす、あおなす、しめじ、しい たけ、にんじん、ねぎ、もや し、キャベツ			620		24.9												
																	831		31.6												
13	月	ごはん		牛乳		さつまいも汁 チキン南蛮(タルタルソース) 切り干し大根のサラダ(ドレッシング) 		牛乳、とうふ、チキンな んばん			ごはん、さつまいも、 油、タルタルソース、た まねぎドレッシング			だいこん、にんじん、ねぎ、た まねぎ、切り干し大根、もや し、キャベツ、きゅうり			714		21.9												
																	858		25.2												
14	火	コッペパン スライス		牛乳 250ml		ソース焼きそば ゼリーポンチ キャンディチーズ		牛乳、ぶた肉、青のり、 キャンディチーズ			コッペパンスライス、蒸 し中華めん、油、サイ ダーゼリー			にんじん、キャベツ、もや し、たまねぎ、パイナッ プル、みかん			679		22.3												
																	895		28.6												
15	水	ごはん		牛乳		のっぺいじる いわしのみそに ゆかりあえ のりふりかけ		牛乳、とり肉、油あげ、 いわしのみそ煮			ごはん、さといも、こんに やく、油、かたくりこ			だいこん、にんじん、ごぼう、 しいたけ、キャベツ、きゅうり			600		23.3												
																	749		28.8												
16	木	わかめごはん		牛乳		ABCマカロニスープ とりのからあげ ズッキーニの炒め物		牛乳、とり肉、とりのか らあげ、ベーコン			わかめごはん、マカロ ニ、じゃがいも、油			にんじん、キャベツ、ズッキ ーニ、とうもろこし、たまねぎ			710		23.2												
																	893		28.5												
17	金	中華めん		牛乳		ちゃんぽんめんスープ おさかなステーキ こまつなの中華炒め		牛乳、ぶた肉、かまぼ こ、なると、おさかなス テーキ			中華めん、油、ごま油			にんじん、キャベツ、にんに く、しょうが、たまねぎ、もや し、こまつな			618		29.9												
																	737		36.3												
20	月	ごはん		牛乳		もずくスープ タコライスの具 シークワサータルト 		牛乳、もずく、とうふ、ぶ た肉、パルメザンチー ズ			ごはん、油、シークワ サータルト			にんじん、えのき、ほうれんそ う、ねぎ、にんにく、セロリ、た まねぎ、トマト			686		22.8												
																	816		27.0												
21	火	ごはん		牛乳		こまつなのみそ汁 アジフライ(ソース) 豚肉と昆布の炒り煮		牛乳、わかめ、とうふ、 みそ、アジフライ、ぶた 肉、こんぶ、さつまあげ			ごはん、じゃがいも、 油、こんにやく、さとう			もやし、ねぎ、にんじん			662		25.5												
																	809		30.0												
22	水	ごはん		牛乳		ヌードルスープ ショールンポー ホイコーロー		牛乳、なると、ショーロ ンポー、ぶた肉、みそ			ごはん、ヌイユ、油、ご ま油、さとう			にんじん、もやし、ほうれんそ う、キャベツ、たまねぎ、しょう が、にんにく			661		24.7												
																	779		27.6												
27	月	ごはん		牛乳		油あげのみそ汁 白身魚のレモン風味 いりどり		牛乳、油あげ、みそ、白 身魚のレモン風味、とり 肉			ごはん、油、さとう、じゃ がいも、こんにやく			こまつな、にんじん、たまね ぎ、ねぎ、レモン、たけのこ、 ごぼう、いんげん			669		27.0												
																	820		33.7												
28	火	ごはん		牛乳		卵とレタスのスープ 豚キムチ炒め 味付けのり 		牛乳、ベーコン、卵、か まぼこ、ぶた肉、味付け のり			ごはん、かたくりこ、ご ま油			ほうれんそう、レタス、にんじ ん、はくさい、たまねぎ、キャ ベツ、えのき			614		25.4												
																	743		29.5												
29	水	ナン		牛乳		キーマカレー おさかなナゲット えだまめサラダ(ドレッシング)		牛乳、ぶた肉、とり肉、 大豆、シュレッドチー ズ、おさかなナゲット			ナン、じゃがいも、油、 和風ドレッシング			にんにく、にんじん、たまね ぎ、とうもろこし、えだまめ、 キャベツ、きゅうり			659		29.6												
																	843		36.0												
30	木	ごはん		コーヒー ミルク		なめこ汁 とうふハンバーグ こぎつねごはんの具		コーヒーミルク、とうふ、 みそ、とうふハンバー グ、とり肉、たまご、油 あげ			ごはん、じゃがいも、さ とう、かたくりこ			ねぎ、なめこ、ほうれんそう、 にんじん、しめじ、えだまめ			718		27.8												
																	864		32.6												
☆材料の都合により、献立を変更することがあります。 ☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。													小 学 校	平均栄養摂取量	668	24.9															
														学校給食摂取基準	650	21~32															
														中 学 校	平均栄養摂取量	831	30.2														
															学校給食摂取基準	830	27~41														

給食回数 小学校20回

中学校20回