




2020年(令和2年)7月分 学校給食献立表(中学校)第2地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。

※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

| 日・曜 | 1日・水 | 2日・木 | 3日・金 | 6日・月 | 7日・火 | 8日・水 | 9日・木 | 10日・金 | 13日・月 | 14日・火 | 15日・水 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|
| 献立名 | 丸型パン 牛乳 ◇卵スープ ビヤペースト スライスチーズ | 米飯 牛乳 豚じゃがキムチ はりはりサラダ  | コッペパン 牛乳 ◇トマトとえびのスープ ガレットポテ フルーツヨーグルト | とうもろこしごはん 牛乳 ずめん汁 煮の煮付け にんじんのツナ炒め | 米飯 牛乳 わかめと冬瓜のスープ 麻婆豆腐 はりはり漬け | コッペパン 牛乳 ◇ケラムチャウダー チリコンカン | 米飯 牛乳 ◇夏野菜のカレー 夏じゃこサラダ  | 小型パン 牛乳 ◇冷麺 さびなごのから揚げ プチトマト  | 米飯 牛乳 ◇タケジャン さわるのチヨリム 大豆もやし炒めナムル | 米飯 牛乳 汁 はものフライ 梅ソース 梅汁のふりかけ | コッペパン 牛乳 にんじんのボケージュ かつおの香味焼き すいか |
| 材料名および使用量(g) | 鶏肉 10 酒 0.5 はるさめ 4 卵◆ 30 たまねぎ 20 にんじん 15 みつば 15 うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.2 ごま油 0.03 でんぶん 1 けずり節 2 水 150 ベーコン 15 調理ワイン 0.5 マッシュルーム 5 たまねぎ 30 にんじん 5 にんにく 0.5 オリーブオイル 2 トマト 25 トマトピューレ 10 ケチャップ 5 塩 0.1 ごま油 0.01 オレガノ 0.03 スライスチーズ 1枚 | 豚肉 30 酒 1 つきこんにやく 30 じゃがいも 100 たまねぎ 50 にんじん 25 白菜キムチ 20 にら 10 縮実油 1 砂糖 3 こいちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 水 60 切り干し大根 3 きゅうり 15 オリーブオイル 0.1 オリーブオイル 0.5 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.7 ごま油 0.3 ごま 1 | はるさめ 8 えび◆ 20 酒 0.5 たまねぎ 20 トマト 30 干しいたけ 0.4 パセリ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 ごま油 0.03 けずり節 2 水 150 鶏肉 15 油 0.5 じゃがいも 70 キャベツ 20 かんにく 0.8 オリーブオイル 0.5 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 ごま油 0.03 ヨーグルト 50 パンアップル(シロップ漬) 30 砂糖 0.3 | 精白米 95 とうもろこし 110 ずめん汁 50 煮の煮付け 0.9 にんじんのツナ炒め 0.5 うすくちしょうゆ 10 塩 0.2 ごま油 0.03 酒 15 けずり節 0.4 水 35 豚肉 15 だし昆布 0.5 けずり節 2 にんじん 160 干しいたけ 2 かつお 50 しょうが 1.5 酒 3 ごま油 3 砂糖 3 本みりん 3 水 12 にんじん 35 ツナ(オイル漬) 7 ごま油 0.5 うすくちしょうゆ 1 ごま 1 | わかめ(塩蔵) 5 とうがらし 40 にんじん 15 えのきたけ 10 ねぎ 2 塩 5 うすくちしょうゆ 0.2 しめじ 5 ごま油 0.03 酒 15 けずり節 2.5 小麦粉 150 米粉 4 パセリ 2 牛乳 40 豆腐 0.6 たまねぎ 0.05 にんじん 80 干しいたけ 1 しょうが 0.6 砂糖 0.5 ごま油 1.5 みそ 3.5 本みりん 0.2 オリーブオイル 0.5 でんぶん 1 トウモロコシ 0.3 塩 0.2 水 5 切り干し大根 4 卵切り昆布 0.3 ごま油 1.5 オレガノ 0.3 酢 2 本みりん 0.3 | あざり◆ 15 ペーコン 5 調理ワイン 0.5 にんじん 50 たまねぎ 40 にんじん 15 鶏肉(視線) 20 卵◆ 20 ビーマン 5 縮実油 0.5 ごま油 1 小麦粉 6 酢 6 カレー粉 2 牛乳 40 ウスターソース 0.6 水 80 豚肉 15 豆腐 70 たまねぎ 25 にんじん 10 干しいたけ 10 しょうが 0.6 砂糖 0.5 ごま油 10 きんときまめ(乾燥) 30 にんじん 10 トマト 10 にんにく 0.5 トウモロコシ 0.5 ケチャップ 4 ウスターソース 1 砂糖 0.7 ごま油 1.5 ごま 0.8 ごま油 0.03 酢 1 ごま油 2 水 5 | 中華めん(冷凍) 25 縮実油 0.5 きゅうり 10 にんじん 30 えのきたけ 20 鶏肉(視線) 25 卵◆ 25 酒 2 縮実油 1 ごま油 2 ごま油 2 酢 3.5 カレー粉 3 豆腐 25 トマトピューレ 5 ウスターソース 5 ごま 1 きびなご 0.1 お酒 0.01 塩 0.1 ごま油 0.03 スूपベース(丸鶏) 15 水 70 プチトマト 35 しらすばし 20 塩 0.1 ごま油 0.5 ごま 5 砂糖 0.8 ごま油 1 酢 2 ごま油 1 | 大豆(乾燥) 25 うす揚げ 0.5 たまねぎ 40 にんじん 10 じゃがいも 15 にんじん 15 みそ 5 いりこ 25 水 150 大豆(乾燥) 150 うす揚げ 0.5 たまねぎ 10 にんじん 4 ごま油 2 水 9 さくら 1 しょうが 0.6 にんにく 0.7 ごま油 0.1 ごま油 3 ひじき(乾燥) 1.5 砂糖 0.5 ごま油 2 本みりん 1 かつお節 1 すいか 1/16個 | 豚肉 8 調理ワイン 5 いんげんまめ(乾燥) 20 にんじん 10 じゃがいも 40 たまねぎ 15 ホールコーン(水煮) 10 縮実油 1 パセリ 1 米粉 5 小麦粉 2 水 0.5 塩 0.1 塩 0.1 コーン油 0.8 スूपベース(丸鶏) 5 米粉 5 水 9 かつお 40 キャベツ 20 たまねぎ 20 しょうが 0.7 にんにく 0.7 縮実油 0.5 塩 0.2 ごま油 2 本みりん 2 すいか 0.3 | 大豆(乾燥) 8 うす揚げ 5 たまねぎ 30 にんじん 10 じゃがいも 15 みそ 15 いりこ 10 水 150 大豆(乾燥) 150 うす揚げ 0.5 たまねぎ 10 にんにく 0.6 ごま油 0.1 ごま油 3 ひじき(乾燥) 1.5 砂糖 0.5 ごま油 2 本みりん 1 かつお節 1 すいか 1/16個 | |
| エネルギー 蛋白質 | 722kcal / 26.0g | 768kcal / 24.5g | 663kcal / 24.0g | 708kcal / 31.3g | 682kcal / 23.3g | 738kcal / 25.3g | 760kcal / 24.4g | 832kcal / 32.7g | 756kcal / 34.0g | 898kcal / 35.1g | 723kcal / 30.7g |

| 日・曜 | 16日・木 | 17日・金 | 20日・月 | 21日・火 | 22日・水 | 27日・月 | 28日・火 | 29日・水 | 30日・木 | 31日・金 | 学校給食課からの おしらせ |
|--------------|---|---|--|---|--|--|---|---|------------------------------------|---|--|
| 献立名 | 米飯 牛乳 ◇かきたま汁 チンジャオロース そぼろ納豆  | 小型パン 牛乳 トマトのスパゲティ ◇いかのガーリックソース | 米飯 牛乳 ◇木の葉とじ ひじきの胡麻ドレッシング和え | 米飯 牛乳 豆腐のすまし汁 茄子の田楽 青菜の土佐煮 | コッペパン 牛乳 ◇えびと春雨のスープ ドライカレー シークワシャーかん | 米飯 牛乳 カムジャタン ◇いかとまわかめの しそドレッシング和え  | シシジューシー 牛乳 冬瓜の味噌汁 ◇ふーイーリチー  | コッペパン 牛乳 ◇もずくと卵のスープ チキンのバジルソース ラタトゥユ | 米飯 牛乳 和風味汁 五目豆 じゃこビーマン | コッペパン 牛乳 野菜スープ あじとじゃがいもの甘辛煮 ココアクリーム | 学校給食課からの おしらせ 今年度の中学校食糧ア レルギー除去食対応に よる生徒への減額取 引が確定しました。 ●牛乳：56円/個 ●パン：49円/個 |
| 材料名および使用量(g) | 卵◆ 35 豆腐 40 たまねぎ 20 にんじん 15 みつば 15 うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.2 ごま油 0.03 でんぶん 1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 140 豚肉 25 酒 1 ごま油 30 干しいたけ 0.4 赤ビーマン 5 ピーマン 20 にんにく 0.3 縮実油 1 塩 0.3 ごま油 0.3 砂糖 3 でんぶん 0.5 納豆 15 切り干し大根 4 酒 5 ごま油 2.5 | スパゲティ 45 鶏肉 25 調理ワイン 10 セロリ 10 たまねぎ 45 みつば 15 トマト 15 にんにく 0.5 オリーブオイル 2 トマトピューレ 2 ケチャップ 20 ウスターソース 3 塩 0.5 ごま油 0.03 水 80 いか◆ 20 調理ワイン 10 エリギ 10 しめじ 20 キャベツ 30 パセリ 0.5 にんにく 0.5 縮実油 0.3 塩 0.3 ごま油 0.03 うすくちしょうゆ 2 オリーブオイル 0.5 | うす揚げ 7 卵◆ 70 たまねぎ 10 たまねぎ 70 かまぼこ 45 ねぎ 3 でんぶん 0.8 砂糖 1 ごま油 3 だしの昆布 4 塩 0.3 本みりん 1 けずり節 2 水 150 なす 70 ごま油 20 豚肉ミンチ 20 みそ 5 本みりん 4 酒 4 砂糖 3 縮実油 0.5 ごま油 0.1 かつお節 3 砂糖 1 ごま 2 | 豆腐 40 わかめ(塩蔵) 4 酒 10 たまねぎ 30 キャベツ 5 えのきたけ 20 干しいたけ 0.4 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 5 ごま油 0.2 コチュジャン 3 ごま 0.7 にんにく 0.2 ごま油 0.1 けずり節 150 豚肉ミンチ 35 調理ワイン 15 たまねぎ 25 にんじん 10 ピーマン 6 キャベツ 1 ごま油 0.6 ごま油 0.02 カレー粉 0.7 トマトピューレ 7 ウスターソース 1 おんかつソース 0.5 砂糖 0.3 だし汁 5 | はるさめ 4 えび◆ 20 酒 0.5 にんじん 15 キャベツ 25 えのきたけ 10 干しいたけ 6 ごま油 5 ごま油 1 コチュジャン 3 ごま 0.7 にんにく 0.2 ごま油 0.1 けずり節 150 豚肉ミンチ 20 調理ワイン 35 たまねぎ 15 にんじん 4 ピーマン 1 ごま油 0.6 ごま油 0.02 カレー粉 0.7 トマトピューレ 7 ウスターソース 1 おんかつソース 0.5 砂糖 0.3 | 精白米 95 卵◆ 110 豚肉 15 酒 0.5 角切り昆布 2 干しいたけ 0.4 ごま油 1 本みりん 1 塩 0.2 ごま 1 ごま油 0.1 ごま油 0.5 ごま 4 ごま油 150 とうがらし 30 豆腐 60 ごま油 0.3 調理ワイン 4 酒 15 にんにく 0.2 オリーブオイル 4 パセリ 1 なす 10 スズキニ 3 たまねぎ 20 赤ビーマン 5 にんにく 0.5 トマト 10 オリーブオイル 1 ケチャップ 1 ワイン(白) 1 ごま油 0.2 | もずく 12 卵◆ 40 たまねぎ 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 ごま 0.2 ごま油 0.03 でんぶん 1 けずり節 2.5 水 150 大豆(乾燥) 10 にんじん 15 ごま油 0.3 竹輪(蒸込み用) 0.3 鶏肉 15 ごま油 0.5 角切り昆布 0.7 じゃがいも 0.5 コーン油 4 砂糖 4 本みりん 2 だし汁 1 ピーマン 20 しらすばし 3 コンスタート 0.3 ウスターソース 0.5 ワイン(白) 0.7 ココア 0.5 | 鶏肉 15 酒 0.5 ホールコーン(水煮) 30 キャベツ 30 たまねぎ 30 みそ 15 モンヘイマン 5 にんじん 15 ごま油 0.2 ごま油 1 けずり節 0.2 ごま油 0.03 ごま油 2 ごま油 150 大豆(乾燥) 10 にんじん 15 ごま油 0.3 竹輪(蒸込み用) 0.3 鶏肉 15 ごま油 0.5 ごま油 0.7 じゃがいも 60 コーン油 4 砂糖 4 ごま油 3 本みりん 0.8 牛乳 27 砂糖 4 コンスタート 2 ウスターソース 2 ワイン(白) 0.7 ココア 0.5 | | | |
| エネルギー 蛋白質 | 761kcal / 28.7g | 724kcal / 28.0g | 757kcal / 29.2g | 725kcal / 24.8g | 744kcal / 29.0g | 680kcal / 22.2g | 700kcal / 26.4g | 658kcal / 29.8g | 728kcal / 26.9g | 766kcal / 26.5g | 7月9日(木)は 夏の地産地消給食の日 私が大切に育てました! もりわきひろみ 生産農家の森脇 宏文さん いっばい食べて、 大きくなってね! |