



月	火	水	木	金
<p>7月の学校給食目標</p> <p>ただ つか だけ</p> <p>はしを正しく使って食べよう</p>				
		1	2	3
		<p>コーンサラダ</p> <p>魚のマスタード焼き</p> <p>ごはん</p> <p>具だくさんスープ</p>	<p>みそドレッシングサラダ</p> <p>なすと鶏肉の揚げ煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>じゃこふりかけ</p> <p>小松菜のごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>
6	7	8	9	10
<p>オレンジ</p> <p>根菜サラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ホイコーロー</p>	<p>七夕こんだて☆赤しその日</p> <p>キラキラもち</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>ちらしずし</p> <p>天の川スープ</p>	<p>にんじんシリシリ</p> <p>えのきとトマトの和風サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のレモンフライ</p>	<p>パインゼリー</p> <p>磯かあえ</p> <p>高野豆腐のそばろ丼</p>	<p>なつとうの日</p> <p>なつとう</p> <p>もやしのごま酢あえ</p> <p>魚の照り焼き</p> <p>ごはん</p> <p>大豆の変身汁</p>
13	14	15	16	17
<p>ゆずゼリー</p> <p>ツナと野菜の酢の物</p> <p>かつおめし</p> <p>ちゃんこ汁</p>	<p>かみかみこんだて</p> <p>厚揚げの土佐煮</p> <p>干し大根とひじきのサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>鶏肉のごまだれがけ</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>スタミナサラダ</p> <p>カレーうどん</p>	<p>オレンジ</p> <p>野菜の中華あえ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーなす</p>	<p>高知の食べ物いっぱいこんだて</p> <p>ピーマンのおひたし</p> <p>サメの竜田揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>りゅうきゅうのすまし汁</p>
20	21	22	23	24
<p>ゆずドレッシングサラダ</p> <p>豚肉のアップルソース</p> <p>ごはん</p> <p>根菜のプロススープ</p>	<p>土用の丑の日の日</p> <p>きょうゼリー</p> <p>ほうれん草のおかかあえ</p> <p>さかなのうめソースがけ</p> <p>ぎゅう肉の炊きこみご飯</p> <p>とうがんのみそ汁</p> <p>「う」がつくものを食べよう!</p>	<p>ナッツごぼう</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>麦ごはん</p> <p>春雨の中華炒め</p>	<p>海の日</p>	<p>スポーツの日</p>
27	28	29	30	31
<p>スイカの日</p> <p>スイカ</p> <p>カントリーサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>夏休みまであと5日!</p>	<p>かみかみこんだて</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>ひきわり大豆あえ</p> <p>麦ごはん</p> <p>いり鶏</p>	<p>クレープ</p> <p>コッパン</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ポテトのミートソース煮</p>	<p>わらびもち</p> <p>甘酢あえ</p> <p>魚の西京焼き</p> <p>ごはん</p> <p>とりの和風汁</p>	<p>下ノ加江小リクエスト</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>元気サラダ</p> <p>わかめごはん</p> <p>からあげ</p> <p>1学期おつかれさま!</p>



7月よていこんだてひょう



令和2年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
		小3,4年生	中学生					
1水	ご飯	○	魚のマスタード焼き コーンサラダ 具だくさんスープ	牛乳,しいら,ベーコン,たまご	米,サラダ油,さとう,じゃがいも,かたくりこ	キャベツ,きゅうり,ほうれん草, コーン,レモン,にんじん,玉ねぎ,ぶ なしめじ,こねぎ	616 kcal 30.0 g 17.4 g 1.5 g	757 kcal 36.9 g 20.5 g 2.0 g
2木	麦ごはん	○	なすと鶏肉の揚げ煮 みそドレッシングサラダ わかめスープ	牛乳,とり肉,みそ,わかめ	米,麦,サラダ油,かたくりこ,さとう, ごま油	なす,キャベツ,にんじん,きゅうり, 玉ねぎ,えのきたけ,こねぎ	666 kcal 24.4 g 23.0 g 1.9 g	822 kcal 29.5 g 27.6 g 2.4 g
3金	ご飯	○	肉じゃが 小松菜のごまあえ じゃこふりかけ	牛乳,ぶた肉,じゃこ,宗田節	米,じゃがいも,こんにゃく,サラダ 油,さとう,ごま	玉ねぎ,にんじん,いんげん,こまつ な,もやし	661 kcal 28.9 g 18.8 g 1.8 g	813 kcal 35.4 g 22.3 g 2.3 g
6月	麦ごはん	○	回鍋肉 根菜サラダ オレンジ	牛乳,ぶた肉,みそ	米,麦,ごま油,さとう,ごま	キャベツ,玉ねぎ,ピーマン,たけの こ,にんじん,れんこん,ごぼう,きゅ うり,コーン,オレンジ	673 kcal 24.5 g 23.9 g 1.6 g	829 kcal 30.1 g 29.0 g 2.0 g
7火	ちらし寿司	○	キャベツのゆかりあえ 天の川スープ キラキラ餅	油揚げ,宗田節,たまご,えび,牛乳,か まぼこ	米,さとう,ごま,ピーマン,キラキラ 餅	ゆず,にんじん,たけのこ,絹さや, キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,こまつ な	607 kcal 21.7 g 11.6 g 2.2 g	790 kcal 26.9 g 13.0 g 2.9 g
8水	ご飯	○	鶏肉のレモンフライ えのきとトマトの和風サラダ にんじんシリシリ	牛乳,とり肉,わかめ,ツナ,宗田節,た まご	米,かたくりこ,さとう,サラダ油	レモン,トマト,えのきたけ,きゅ うり,にんじん,玉ねぎ,こねぎ	665 kcal 31.7 g 20.0 g 1.7 g	822 kcal 39.7 g 24.2 g 2.1 g
9木	高野豆腐のそぼろ丼	○	磯かあえ バイゼリー	ぶた肉,高野豆腐,牛乳,のり	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,こねぎ, キャベツ,ほうれん草, パイナップ ル	660 kcal 25.6 g 19.9 g 1.6 g	806 kcal 31.2 g 23.5 g 1.8 g
10金	ご飯	○	魚の照り焼き もやしのごま酢あえ 大豆の変身汁 納豆	牛乳,しいら,豆腐,油揚げ,煮干し,豆 乳,みそ,なっとう	米,さとう,ごま	もやし,きゅうり,にんじん,えだま め,玉ねぎ,こねぎ	653 kcal 37.3 g 16.3 g 2.4 g	790 kcal 45.2 g 18.5 g 3.0 g
13月	かつおめし	○	ちゃんこ汁 ツナと野菜の酢の物 ゆずゼリー	かつお,牛乳,ぶた肉, とり肉,豆腐, 煮干し,みそ,ツナ	米,さとう	大根,にんじん,ごぼう,白菜,ぶなし めじ,ニラ,キャベツ,きゅうり	645 kcal 29.4 g 14.3 g 3.3 g	779 kcal 36.1 g 16.1 g 4.0 g
14火	麦ごはん	○	鶏肉のごまダレがけ 干し大根とひじきのサラダ 厚揚げの土佐煮	牛乳,とり肉,ひじき,厚揚げ,宗田節	米,麦,さとう,ごま,かたくりこ,ごま 油,こんにゃく	干しだいこん,きゅうり,にんじん, たけのこ,いんげん	653 kcal 31.8 g 18.1 g 2.2 g	804 kcal 39.3 g 21.4 g 2.7 g
15水	カレーうどん	○	スタミナサラダ ヨーグルト	ぶた肉,牛乳,とり肉,ヨーグルト	うどん,サラダ油,じゃがいも,ごま 油,ごま	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅ うり	626 kcal 24.3 g 22.7 g 3.1 g	757 kcal 29.1 g 27.2 g 3.9 g
16木	ご飯	○	マーボーなす 野菜の中華あえ オレンジ	牛乳,ぶた肉,みそ	米,ごま油,さとう,かたくりこ,ごま	なす,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,し いたけ,こねぎ,こまつな,もやし,オ レンジ	639 kcal 25.2 g 19.9 g 2.0 g	785 kcal 30.3 g 23.6 g 2.4 g
17金	ご飯	○	サメの竜田揚げ ピーマンのおひたし りゅうきゅうのすまし汁	牛乳,サメ,豆腐,わかめ,宗田節	米,かたくりこ,さとう,ごま	ピーマン,もやし,にんじん,ぶなし めじ,りゅうきゅう	636 kcal 34.4 g 18.2 g 2.1 g	789 kcal 43.8 g 21.3 g 2.9 g
20月	ご飯	○	豚肉のアップルソース ゆずドレッシングサラダ 根菜のプロススープ	牛乳,ぶた肉	米,さとう,ごま,サラダ油	りんご,きゅうり,にんじん,キャベ ツ,ゆず,大根,ごぼう,れんこん	683 kcal 25.3 g 26.5 g 1.9 g	844 kcal 31.1 g 32.1 g 2.5 g
21火	牛肉の炊き込みごはん	○	魚の梅ソースがけ ほうれん草のおかかあえ 冬瓜のみそ汁 きよほうゼリー	牛肉,油揚げ,牛乳,しいら,宗田節,煮 干し,みそ	米,こんにゃく,サラダ油,さとう	にんじん,梅,ほうれん草,もやし,と うがん,ぶなしめじ,こねぎ	663 kcal 35.5 g 16.6 g 3.2 g	
22水	麦ごはん	○	春雨の中華炒め きゅうりとわかめの酢の物 ナッツごぼう	牛乳,ぶた肉,わかめ	米,麦,はるさめ,ごま油,かたくりこ, ごま,さとう,薄力粉,くるみ,アーモ ンド	たけのこ,玉ねぎ,にんじん,キャベ ツ,きくらげ,こねぎ,きゅうり,ごぼ う	673 kcal 25.5 g 22.3 g 1.8 g	
27月	夏野菜カレー	○	カントリーサラダ スイカ	ぶた肉,牛乳	米,麦,サラダ油,さとう	玉ねぎ,かぼちゃ,なす,ピーマン,え だまめ,きゅうり,キャベツ,大根,に んじん,レモン,すいか	690 kcal 22.7 g 23.1 g 2.3 g	861 kcal 27.3 g 27.6 g 3.1 g
28火	麦ごはん	○	いり鶏 ひきわり大豆あえ ゆでとうもろこし	牛乳,とり肉,宗田節,大豆	米,麦,こんにゃく,サラダ油,さとう	にんじん,れんこん,ごぼう,こまつ な,キャベツ,とうもろこし	639 kcal 25.6 g 19.0 g 1.4 g	791 kcal 30.9 g 22.5 g 1.8 g
29水	コッペパン	○	ポテトのミートソース煮 コールスローサラダ クレープ	牛乳,ぶた肉,豆乳	コッペパン,じゃがいも,サラダ油, さとう,米粉	玉ねぎ,にんじん,いんげん,キャベ ツ,きゅうり	636 kcal 24.9 g 26.0 g 2.3 g	757 kcal 29.9 g 29.9 g 2.8 g
30木	ご飯	○	魚の西京焼き 甘酢あえ とりの和風汁 わらびもち	牛乳,しいら,みそ,とり肉,豆腐,宗田 節	米,さとう,こんにゃく,わらびもち	きゅうり,にんじん,大根,ゆず,えの きたけ,こねぎ	652 kcal 34.2 g 12.4 g 1.8 g	784 kcal 42.1 g 13.8 g 2.4 g
31金	わかめご飯	○	からあげ 元気サラダ フルーツポンチ	わかめ,牛乳,とり肉,こんぶ,宗田節	米,かたくりこ,さとう,サラダ油,白 玉	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ, にんじん,パイナップル,みかん, もも	750 kcal 27.1 g 21.3 g 1.8 g	931 kcal 32.9 g 25.5 g 2.2 g