



令和2年

7月

学校給食献立予定表



上野小学校

日 (曜)	献立名	食品名(つかうたべもの)		
		ねつちから 熱や力になる食品(き)	ちやくほね 血や肉・骨になる食品(あか)	からだよし 体の調子を整える食品(みどり)
1 (水)	ロールパン イカのレモン風味 モロヘイヤのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン でんぶん じゃがいも	イカ ベーコン	にんじん モロヘイヤ レモン たまねぎ
2 (木)	むぎ 麦ごはん ゆーりんちー ごもくじる ぎゅうにゅう 油淋鶏 五目汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	とりにく とうふ	にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが ごぼう もやし
3 (金)	こくとう 黒糖パン サワラのハーブグリル ABCスープ ぎゅうにゅう 牛乳	こくとうパン パンこ じゃがいも マカロニ	さわら ベーコン	にんじん セロリ にんにく たまねぎ キャベツ
6 (月)	むぎ 麦ごはん なつやさい 夏野菜のカレー グリーンサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん トマトに かぼちゃ しょうが にんにく セロリ たまねぎ なす キャベツ きゅうり
7 (火)	むぎ 麦ごはん いわしのかば焼き風 七タ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう そうめん ふ	いわし	にんじん オクラ たまねぎ
8 (水)	こめこい 米粉入りパン チリコンカン かいそう 海藻サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	こめこいりパン さとう	ぎゅうにく とりにく きんときまめ まぐろあぶらづけ	にんじん セロリ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり
9 (木)	むぎ 麦ごはん さわらのしろみそ焼き 高野豆腐の煮物 ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう	さわら しろみそ とりにく こうやとうふ	にんじん さやいんげん ほししいたけ こんにやく たまねぎ
10 (金)	げんりょう 減量ロールパン スパゲッティミートソース ツナサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン さとう スパゲッティ	ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ
13 (月)	むぎ 麦ごはん なすと厚揚げのみそ炒め はんさんすー ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう はるさめ	ぶたにく あつあげ あかみそ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ なす キャベツ もやし
14 (火)	むぎ 麦ごはん いかの磯部揚げ ぼんぼん ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん	イカ あぶらあげ あわせみそ	かぼちゃ ごぼう なす えだまめ
15 (水)	ロールパン サケのムニエル じゃがいもの豆乳ポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン こめこ じゃがいも	さけ ベーコン とうにゅう	にんじん セロリ たまねぎ
16 (木)	むぎ 麦ごはん ひややつこにく 冷奴 肉じゃがのうま煮 ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	とうふ ぶたにく	ねぎ にんじん しょうが ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ
17 (金)	ロールパン チーズ入りポークビーンズ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン じゃがいも さとう	さけ ベーコン とうにゅう	にんじん セロリ たまねぎ キャベツ コーン
20 (月)	むぎ 麦ごはん ハヤシライス コールスロー ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん トマトに しょうが セロリ たまねぎ キャベツ
21 (火)	むぎ 麦ごはん 厚揚げの中華煮 キャベツと春雨のサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	とりにく あつあげ	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ だけのこ キャベツ
22 (水)	こくとう 黒糖パン サケのパン粉焼き ラタトゥイユ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	こくとうパン パンこ さとう	さけ	トマト かぼちゃ にんにく セロリ たまねぎ スッキーニ ぶどうゼリー
27 (月)	むぎ 麦ごはん チンジャオロース ワンタンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう ワンタンのかわ	ぎゅうにく とりにく	にんじん ピーマン こまつな しょうが にんにく だけのこ たまねぎ もやし ほししいたけ

※天候などの都合により、献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。