



# 令和2年 7月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター

日/曜	こんだて		おもなざいりょう と はたらき						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	しゅしよくのみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちよしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
1水	ごはん ぎゅうにゅう	コーンシュウマイ(こ1個、小中2個) なまあげとやさいのみそいため チンゲンサイとたまごのスープ	さかなのすりみ とうふ なまあげ ぶたにく みそ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	コーン たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ しいたけ	ごはん パン シューマイのかわ さとう かたくりこ	あぶら	678 847	24.7 30.1	23.3 27.9	2.3 2.8
2木	サンドパン ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ(ソ) アーモンドサラダ(ド) ミネストローネ	ホキ とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー にんにく	パン パン こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら アーモンド ごま ドレッシング	650 864	25.5 32.6	28.4 35.6	2.5 3.2
3金	むぎごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー こまつなサラダ ゆでとうもろこし	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ にんじん いんげん トマト こまつな	なす たまねぎ えだまめ にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	むぎごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	736 976	24.4 30.9	20.5 26.0	2.3 3.0
6月	ごはん ぎゅうにゅう	やきぎょうざ(2個) ゴーヤチャンプルー とうがんのスープ	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にら ゴーヤ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし とうがん しいたけ	ごはん ぎょうざのかわ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	648 807	26.5 32.3	19.8 23.4	1.5 2.1
7火	くろパン ぎゅうにゅう	ほしのコロケ(ソ) カラフルサラダ(ド) たなばたスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ キャベツ コーン はくさい	パン じゃがいも パンこ さとう はるさめ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	620 824	20.2 26.0	23.2 29.0	2.9 3.6
8水	キムチごはん (ごはん・ぐ) ぎゅうにゅう	だしまきたまご いなかじる グレープフルーツ	ぶたにく たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キムチ キャベツ にんにく しょうが こんにやく だいこん ごぼう グレープフルーツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	633 831	25.1 31.3	21.1 25.4	2.3 2.8
9木	カレーなんばんうどん (パックうどん・つゆ) ぎゅうにゅう	たまごのしょうゆに だいこんサラダ(ド)	ぶたにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが だいこん きゅうり	うどん こむぎこ じゃがいも さとう	ドレッシング	655 785	26.5 30.0	23.1 26.4	4.5 5.5
10金	ごはん ぎゅうにゅう	あじのスタミナやき にがりのツナあえ なつやさいけんちん (中のみ)チーズ	あじ ツナ なまあげ	ぎゅうにゅう (中のみ) チーズ	ゴーヤ	たまねぎ キャベツ こんにやく とうがん なす	ごはん じゃがいも	ごまあぶら	586 794	28.1 38.2	15.9 21.9	2.1 3.1
13月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) もずくのサンラータン	ぶたにく おから とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん	こんにやく ぜんまい にんにく キャベツ まめもやし ねぎ しいたけ たけのこ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	640 795	27.0 33.0	19.9 23.9	2.5 3.2
14火	しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト キャベツとウインナーのスープに オレンジ	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ コーン えのきたけ オレンジ	パン ジャム じゃがいも	バター	628 809	20.9 26.5	23.1 28.6	2.8 3.5
15水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに しらたきのピリからいため かきたまじる	さば みそ ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	しらたき たまねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	656 821	25.5 31.4	22.7 27.1	2.5 3.1
16木	ミルクパン ぎゅうにゅう	なすとトマトのスパゲティ ウインナー ツナサラダ(ド)	ぶたにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ トマト にんじん	にんにく たまねぎ しめじ なす キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	647 823	25.2 31.5	23.2 28.3	2.6 3.5
17金	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ	にんじん かぼちゃ	ごぼうこんにやく たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	682 850	23.6 28.4	23.0 27.6	2.6 3.3
20月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく はるさめサラダ みそワントン	ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ にら	たまねぎ もやし ねぎ にんにく きゅうり キャベツ しょうが	ごはん さとう はるさめ ワントンのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	696 864	25.4 30.6	19.3 23.1	2.6 3.3
21火	ぶどうパン ぎゅうにゅう	だいずのミートソースに コールスロー れいとうみかん	だいず ぶたにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	レーズンこんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん	パン ペンネ	あぶら ドレッシング	718 894	27.2 33.4	23.8 28.7	2.6 3.3
22水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやきふう ひじきに とんじる	さんま あぶらあげ だいず とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	えだまめ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	728 892	26.9 33.1	25.4 30.5	2.8 3.5
27月	わかめごはん ぎゅうにゅう	とりにくのマリネ おおむぎのスープ グレープフルーツ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ レタス セロリー グレープフルーツ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも おおむぎ	あぶら	672 782	22.3 24.4	21.2 21.6	3.2 3.9
28火	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	スラッピージョー グリーンサラダ(ド) コーンチャウダー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム	コッペパン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	652 812	26.4 31.9	24.4 29.6	3.2 4.1
29水	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー かいそうサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト かいそう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ブルーン きゅうり キャベツ コーン	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	672 841	21.6 26.3	17.9 20.7	2.4 2.9
30木	チーズパン ぎゅうにゅう	ミニオムレツ(こ小2個、中3個) ツナとほうれんそうのソテー ABCスープ	たまご ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	コーン たまねぎ しめじ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら バター	636 797	27.8 33.9	26.7 32.6	3.3 4.4
31金	ごはん やさいジュース	にくだんご マーボーどうふ じゃこサラダ	とりにく とうふ ぶたにく みそ	ちりめんじゃこ わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ きゅうり もやし	ごはん パン さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	656 836	25.9 33.5	15.9 20.8	2.4 3.1



(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース  
 ◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。 ◎やさしいサラダは、すべてねつしよりしています。  
 ◎はしは毎日あらってもってきましょう。 ◎7月分の給食費引き落とし日は7月31日(金)です。  
 ◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段：小学校  
下段：中学校