



2020年

7月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品 熱や力のもとになる		赤色の食品 血や肉になり、体をつくる		緑色の食品 体の調子をととのえる	
月	火	水	木	金	
<p>だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、はじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。</p> <p>暑い夏も元気に 乗りきりましょう!</p>					
		1	2	3	
		小 605 kcal 中 771 kcal	小 641 kcal 中 751 kcal	小 676 kcal 中 774 kcal	
		<ul style="list-style-type: none"> 中華丼 牛乳 ほうれん草とコーンのあえもの 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(野菜ボール) さんまのみそ煮 ふきの油炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) 鶏肉のもち粉揚げ ひじきと枝豆のサラダ 	
		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	黄 ごはん・さとう・あぶら	黄 ごはん・あぶら・さとう・ドレッシング	
		赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご・ツナ	赤 牛乳・すりみ・さんま・みそ・ぶたにく・がんも	赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・ハム	
		緑 人参・玉ねぎ・白菜・ピーマン・しいたけ・たけのこ・ほうれん草・もやし・コーン	緑 ながねぎ・しいたけ・ふき・にんじん・こんにやく	緑 たまねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ	
6	7	8	9	10	
小 603 kcal 中 756 kcal	小 635 kcal 中 785 kcal	小 700 kcal 中 870 kcal	小 671 kcal 中 812 kcal	小 713 kcal 中 846 kcal	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、わかめ) ホッケ焼き魚 豆腐のオイスターソース煮 	<ul style="list-style-type: none"> 塩野菜ラーメン 牛乳 肉ぎょうざ(小2、中高3ヶ) ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 牛乳 野菜のナムル 	<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 野菜スープ オムレツのソースがけ ポテトのチーズ煮 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、なまあ) ソースカツ きゃべつと竹輪のあえもの 	
黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん	黄 ラーメン・あぶら・ぎょうざの皮	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレーウ・さとう・ごま・ごまあぶら	黄 パン・じゃがいも・さとう・バター	黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま・ごまご・パン粉・ごまあぶら・ごま	
赤 牛乳・わかめ・みそ・ホッケ・とうふ・きゅうり	赤 牛乳・ぶたにく・なると・わかめ・ぶたにく・ヨーグルト	赤 牛乳・とりにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ・ハム	赤 牛乳・たまご・チーズ・ベーコン	赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにく・たまご・ちくわ	
緑 きゃべつ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ	緑 塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい	緑 人参・たまねぎ・ほうれん草・もやし	緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・パセリ	緑 だいこん・きゅうり・もやし・にんじん・きゃべつ	
13	14	15	16	17	
小 596 kcal 中 700 kcal	小 675 kcal 中 794 kcal	小 656 kcal 中 818 kcal	小 648 kcal 中 802 kcal	小 631 kcal 中 760 kcal	
<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 豚汁 鮭焼き魚 白菜のなめ茸あえ 	<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん 牛乳 ポテトと肉団子のケチャップ煮 	<ul style="list-style-type: none"> すき焼き丼 牛乳 チンゲン菜と卵のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) さば焼き魚 肉じゃが 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、油揚げ) 鶏の香味揚げ もやしとツナのあえもの 	
黄 ごはん・じゃがいも	黄 うどん・バター・さとう・じゃがいも・あぶら	黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん	黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら	黄 ごはん・あぶら・ごま・天ぷら粉	
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さけ・のり	赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・くだんご	赤 牛乳・きゅうり・ちくわ・きど豆腐・たまご・わかめ	赤 牛乳・はんぺん・さば・ぶたにく・ひじき	赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・あおのり・ツナ	
緑 にんじん・大根・玉ねぎ・長ねぎ・白菜・ごぼう・ほうれん草・なめたけ	緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・たまねぎ・ピーマン	緑 にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ・ながねぎ・チンゲン菜・たけのこ	緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき	緑 きゃべつ・もやし・きゅうり	
20	21	22	23	24	
小 646 kcal 中 830 kcal	小 698 kcal 中 795 kcal	小 732 kcal 中 906 kcal	海の日		スポーツの日
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、なめこ) ハンバーグおろしソース ひじきのごまネーズあえ 	<ul style="list-style-type: none"> 醤油野菜ラーメン 牛乳 かぼちゃコロッケ 	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー 牛乳 フルーツのゼリーあえ 	<p>7月平均栄養価</p>		<p>☆ 今月の食材 ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> 作りみそ ⇒ むつみ食堂 モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎 かぼちゃコロッケ ⇒ 道の駅美深 もち粉 ⇒ 長谷川和夫さん(吉野) 豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園 お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部
黄 ごはん・マヨネーズ・さとう・ごま	黄 ラーメン・あぶら・パン粉	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレーウ	たん白質	26.7g	31.2g
赤 牛乳・みそ・ハンバーグ・ひじき・さしみ	赤 牛乳・ぶたにく・なると	赤 牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ	脂質	20.6g	23.2g
緑 はくさい・なめこ・きゃべつ・にんじん	緑 塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・かぼちゃ	緑 人参・たまねぎ・みかん缶・パイ缶・りんご缶	食塩相当量	2.9g	3.5g
27	28	29	30	31	
小 653 kcal 中 797 kcal	小 541 kcal 中 654 kcal	小 657 kcal 中 817 kcal	小 637 kcal 中 769 kcal	小 739 kcal 中 879 kcal	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、長ねぎ) カレイフライ 大根のそぼろ煮 	<ul style="list-style-type: none"> みそラーメン 牛乳 ブロッコリーのおかかマヨあえ 	<ul style="list-style-type: none"> 酢めし五目煮 牛乳 いもだんご汁 	<ul style="list-style-type: none"> バターパン 牛乳 コーンポタージュ タンドリーチキン 海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 カレースープ マカロニサラダ ハスカップゼリー 	
黄 ごはん・あぶら・さとう	黄 ラーメン・マヨネーズ・ごま	黄 ごはん・さとう・あぶら・じゃがいも・でんぷん	黄 パン・バター・ドレッシング	黄 ごはん・じゃがいも・バター・マカロニ・マヨネーズ・さとう	
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・カレイ・ぶたにく・すりみ	赤 牛乳・ぶたにく・かつおぶし	赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・ひじき・さつまあげ	赤 牛乳・とりにく・かいそう・ヨーグルト	赤 牛乳・とりにく・たまご・ハム	
緑 ながねぎ・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん	緑 塩メンマ・たまねぎ・もやし・ほうれん草・ブロッコリー	緑 大根・長ねぎ・人参・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・いんげん・しらたき	緑 にんじん・たまねぎ・コーン・パセリ・きゅうり・きゃべつ	緑 にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり・みかん缶	