



7月 学校給食こんだて予定表



令和2年度 南アルプス市北部学校給食センター

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
1(水)	鶏飯	○	とりささみ ★たまご	いんげん しいたけ にんじん だいこん しょうが レモンかじゅう あさつき	こめ むぎ きょうかまい さとう こま こまあぶら	「鶏飯」は、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。現地の給食では、カレーライスと同じくらい人気のあるメニューだそうです。
	ハムとチーズのはさみ揚げ		とりにく ぶたにく ★チーズ	たまねぎ	さとう ★パンこ ★こむぎこ こめあぶら	
	富士山ゼリー				ぶじさんゼリー	
2(木)	ごまパン	○			★ごまパン	「マカロニミートグラタン」は、給食センターで手作りします。調理員さんの愛情がたっぷり「ミートグラタン」です。
	マカロニミートグラタン		ぶたにく だいず ★チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	こめあぶら ★マカロニ	
	ポトフ		フランクフルト	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンアスパラガス	じゃがいも	
3(金)	長崎血うどん	○	ぶたにく ちくわ ★えび	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ はくさい たけのこ きぬさや	★さらうどん こめあぶら かたくりこ	「オクラ」は夏の旬の野菜です。ネバネバした食感がありますが、ネバネバの正体は、お腹の中をきれいにする働きがある食物繊維です。
	オクラともやしのサラダ		★ハム	オクラ もやし きゅうり とうもろこし	かんきつドレッシング	
	冷凍パイン		パインコンポート			
6(月)	フォカッチャ	○			★フォカッチャ	「フォカッチャ」とは、「火で焼いたもの」を意味し、イタリア発祥のパンです。世界中で食べられている「ピザ」の原型と言われています。
	千キントマトソース		とりにく	にんにく スズキニ マッシュルーム トマト バジル	こめこ かたくりこ こめあぶら さとう	
	かぼちゃもちのスーフ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう	かぼちゃもち	
7(火)	七夕そうめん	○	とりにく かまぼこ かつおぶし	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ みずな	★そうめん	《七夕給食》 7月7日は七夕です。七夕には、願い事を書いた短冊を笹に飾り、天の川に見立てたそうめんを食べる習慣があります。
	笹かまぼこのカレー揚げ		★ささかまぼこ ★たまご		こめあぶら ★こむぎこ	
	お星さまタルト				おほしさまタルト	
8(水)	五目チャーハン	○	★やきぶた ★たまご	たまねぎ にんじん ピーマン	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら	豚肉には、疲労回復に役立つ「ビタミンB1」が豊富に含まれています。夏バテ予防にオススメです。
	韓国風焼肉		ぶたにく	ねぎ にんにく	さとう こま こまあぶら	
	もずくスーフ		いとかまぼこ もずく	えのきだけ キャベツ とうもろこし ほうれんそう		
	桃のコンポート			もものコンポート		
9(木)	はちみつパン	○			★はちみつパン	ブルーベリーに含まれる青色の色素「アントシアニン」は、目の疲れを取り、見えやすくします。丸ごと食べると効果的です。
	ししゃものマリネ		ししゃも	たまねぎ レモンかじゅう パプリカ	かたくりこ こめあぶら さとう	
	ポテトとフロコリーのポタージュ		★なまクリーム ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム フロコリー	じゃがいも ★バター ★ポタージュのもと	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー	
10(金)	キムタクごはん	○	ぶたにく	ねぎ たまねぎ はくさいキムチ ★つぼつけ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら こまあぶら	「キムタクごはん」は、長野県塩尻市の学校給食から生まれました。豚肉・キムチ・たくわんを炒め、ごはんに混ぜ合わせます。
	いかのしょうが焼き		いか	しょうが	さとう	
	かきたま汁		とうふ かつおぶし ★たまご	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	かたくりこ	
13(月)	とほろごはん	○	とりにく	しょうが ごぼう にんじん グリーンピース	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	鶏肉は、良質なたんぱく質源で、ビタミンB群も豊富です。消化吸収が良く、胃腸の調子が悪い時でも食べることができます。
	だし巻き玉子		★たまご		さとう かたくりこ	
	厚揚げのみそ汁		みそ にほし あつあげ	だいこん にんじん えのきだけ こまつな ねぎ		
	りんごとカルピスのゼリー				★りんごとカルピスのゼリー	
14(火)	パイナップルパン	○			★パイナップルパン	大麦には、白米の2.0倍、玄米の3倍もの食物繊維が含まれています。
	えびカツ(タルタルソース)		★えび さかなすりみ	たまねぎ	かたくりこ ★パンこ さとう ★こむぎこ ★タルタルソース	
	大麦入りミネストローネ		★ベーコン だいず	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ とうもろこし トマト パセリ	★バター さとう もちむぎ	

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo	
15(水)	冷やし中華		★ハム ★たまご	キャベツ もやし きゅうり	★ちゅうかめん こめあぶら	「冷やし中華」は日本発祥と言われ、野菜、ハム、錦糸玉子など、色とりどりの具を麺にのせ、冷たいかけ汁をかけて食べます。夏の風物詩として7月の季節語になっています。	
	鶏肉の唐揚げ	○	とりにく	にんにく しょうが	さとう かたくりこ こめこ こめあぶら		
	わかめスープ		わかめ とうふ なると	だいこん にんじん しいたけ ねぎ			
16(木)	バターロール				★バターロール	さけの赤い色は「アスタキサンチン」という色素の色です。がんの発生を抑える抗がん作用や、体の中の活性酸素を消す抗酸化作用があります。	
	鮭のカラフルマヨネーズ焼き	○	さけ みそ ★チーズ	どうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ	ノンエッグマヨネーズ		
	野菜スープ		ウインナー	たまねぎ にんじん えのきだけ キャベツ ブロッコリー			
	ハニーヨーグルト		★ハニーヨーグルト				
17(金)	夏野菜カレーライス		とりにく ★なまクリーム	かぼちゃ なす スッキーニ たまねぎ にんにく にんじん ヤングコーン トマト りんご	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら じゃがいも はちみつ ★カレールウ	【南アルプス食育の日】 旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーです。ヤングコーン・じゃがいもは、南アルプス市産のものです。	
	フルーツのゼリーあえ	○		パインかん マンゴー オレンジ いちご ブルーベリー	ブロックゼリー とうにゅうゼリー		
	味付き小魚		いわし		さとう こめ かたくりこ		
20(月)	塩ラーメン		ぶたにく なると わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし きくらげ キャベツ ねぎ	★ちゅうかめん こめあぶら	「マーラーカオ」は、中国で好まれている優しい口当たりの蒸しパンです。「マーラー」とはマレーシア、「カオ」とはケーキを意味する中国語です。	
	コーンしゃうまい	○	ぶたにく さかなすりみ とうふ	どうもろこし たまねぎ	★パンこ かたくりこ ★こむぎこ		
	マーラーカオ				★マーラーカオ		
21(火)	あなごちらし		あなごかばやし ★たまご	えだまめ	こめ むぎ きょうかまい さとう こめ	【土用の丑の日】 7月21日は「土用の丑の日」です。今日は、うなぎの代わりにあなごを使ったちらし寿司です。	
	鶏肉の塩梅焼き	○	とりにく	しょうが			
	手まり麩のすまし汁		いとかまぼこ かつおぶし	にんじん だいこん えのきだけ ほうれんそう みすな	★ふ		
22(水)	ハヤシライス		ぶたにく ★なまクリーム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ しめじ トマト	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら ★ハヤシルウ	きゅうりは、約95%以上が水分で、体を冷やす働きがあるため、暑い時期にぴったりの食べ物です。	
	じゃがいものカラフルサラダ	○	★ハム	ブロッコリー きゅうり パプリカ どうもろこし	じゃがいも ★シーザーサラダドレッシング		
	サワーゼリー				★サワーゼリー		
23(木)	 海の日						
24(金)	 スポーツの日						
27(月)	わかめごはん		わかめ		こめ むぎ きょうかまい	わかめには、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、おなかの調子を整える食物繊維、体内の代謝を活発にするヨウ素が含まれています。	
	ホキの電田揚げ	○	ホキ	しょうが	さとう かたくりこ こめこ こめあぶら		
	五目汁		あぶらあげ かつおぶし	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ こまつな	じゃがいも		
28(火)	ミルクパン				★ミルクパン	「鶏肉のハニーマスタード焼き」は、鶏肉をはちみつ、マスタード、レモン果汁が入ったタレに漬け込んで焼きます。	
	鶏肉のハニーマスタード焼き	○	とりにく	レモンかじゅう	はちみつ ノンエッグマヨネーズ		
	ラビオリスープ		★ラビオリ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ どうもろこし トマト パセリ	★バター さとう		
りんごのコンポート			りんごのコンポート				
29(水)	菜めし			だいこんのは	こめ むぎ きょうかまい	豆腐は、大豆をすりつぶしてこしたものに「にがり」を加えて作られているので、とても消化が良く、栄養素が吸収しやすくなっています。	
	豆腐おろしハンバーグ	○	とうふ ぶたにく とりにく ★だっしふんにゅう ★たまご ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく だいこん	★パンこ さとう かたくりこ		
	じゃがいものみど汁		あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	じゃがいも		
30(木)	黒パン				★くろパン	いかは「タウリン」と呼ばれる栄養素が豊富で、疲労回復や血圧を下げる効果があります。	
	いかの千切ソース	○	いか	しょうが にんにく たまねぎ にんにくのめ	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう		
	中華風コンスープ		★ハム ★たまご	たまねぎ にんじん きくらげ どうもろこし チンゲンサイ ねぎ	かたくりこ		
桃のジュレ					もものゼリー		
31(金)	カレーミートスパゲティ		ぶたにく とりにく ★チーズ しろいんげんまめ エジプトまめ あかいんげんまめ いんげんま	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが チャツネ (パパイア りんご レーズン)	★スパゲティ こめあぶら さとう ★こむぎこ	暑い日が続いています。夏バテしないように、1日3食バランス良く食べ、水分補給もしっかりしましょう。	
	コールスローサラダ	○		キャベツ きゅうり パプリカ どうもろこし	★コールスロードレッシング		
	レモンムース				レモンムース		



* アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。