



7月給食たより



朝日町立さみさと小学校

2020年

日	曜	よけい	お知らせ	食 品 名						
				(1群) 赤	(2群)	(3群)	緑	(4群)	(5群) 黄	(6群)
				魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類	
おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品						
1	水	牛乳 ごはん	ふくらぎのたつたあげ きざみづけ なつのすましじる	ふくらぎ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	しょうが、しょうが はくさい、えのきたけ きゅうり、だいこん、みょうが	米 でんぷん	米油	
2	木	牛乳 ごはん	ツナとかぼちゃのオムレツ フレンチサラダ とうにゅうスープ	たまご、とりにく ツナ、みそ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ、ホールコーン キャベツ、きゅうり はくさい、しめじ	米、こめこ パインのかんづめ ほしぶどう、さとう	米油	
3	金	牛乳 ごはん	さけのムニエル チーズいりこふきいも ラトウイユ	さけ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん トマト、いんげん	たまねぎ なす、ズッキーニ きピーマン、にんにく	米 じゃがいも こむぎこ、さとう	米油 バター	
6	月	牛乳 ごはん	ゴロツとお豆のコロッケ ゆでやさい ふわふわたまごのスープ	ひよこまめ、いんげんまめ ぶたにく、えんどうまめ たまご、ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こむぎこ、パンこ	米油	
♪ た な ば た 給 食 ♪										
7	火	牛乳 こめこ パン	ほしのハンバーグ たんざくサラダ たなばたそうめん おほしさまゼリー	とりにく ぶたにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	たまねぎ だいこん きゅうり、しょうが ほししいたけ、ねぎ	パン、こめこ ゼリー さとう そうめん	米油 ラード	
8	水	牛乳 ごはん	やきししゃも きりぼしだいこんのごまずあえ にくどうふ	やきししゃも 一人2ひき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん	きりぼしだいこん えのきたけ、たまねぎ ごぼう、ねぎ	米 さとう	米油 ごま	
9	木	牛乳 ごはん	かにたまあんかけ なすととりにくのみそいため はるさめととうふのスープ	たまご、とうふ かに、ベーコン とりにく、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たけのこ、なす、はくさい しょうが、たまねぎ ねぎ、しょうが、ほししいたけ	米 でんぷん さとう、はるさめ	米油 ごま ごま油	
10	金	牛乳 ごはん	シーフードカレー こんにやくサラダ ベビーチーズ	ベーコン いか、えび	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん グリーンピース	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ キャベツ、きゅうり	米 みかんのかんづめ じゃがいも、さとう	米油 カレールウ ごま油 バター	
13	月	牛乳 ごはん	カップエッグ ジャーマンポテト だいずとやさいのスープ	たまご ウインナー だいず、ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく、ホールコーン はくさい、もやし	米 じゃがいも	米油	
14	火	牛乳 コッペ パン	とりのからあげ シャキシャキサラダ フルーツポンチ	とりにく	ぎゅうにゅう	みずな にんじん	だいこん きゅうり ホールコーン、バナナ	パン、さとう でんぷん、ゼリー みかん・パイン・もものかんづめ	米油 ごま油	
15	水	牛乳 ごはん	さばのみそに ビーフソテーカレーあじ とうふだんごじる	さば、とうふ みそ、うすあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ、キャベツ しょうが、だいこん しめじ	米、ビーフン でんぷん さとう、しらたまだんご	米油	
16	木	牛乳 ごはん	きゅうしよくのビビンバ (にくみそいため・ナムル) キムチスープ	ぶたにく あかみそ とうふ、みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな にら	たまねぎ、もやし、えのきたけ ねぎ、しょうが、はくさい にんにく、だいこん、ねぎ	米 さとう	米油 ごま ごま油	
17	金	牛乳 ごはん	ぶたにくのしょうがいため ポテトサラダ なすともやしのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ、もやし、ねぎ しょうが、きゅうり ホールコーン、なす	米 さとう、でんぷん じゃがいも	米油 マヨネーズ	
♪ ま め な け ら ン 干 ♪										
20	月	牛乳 ヒスイ ごはん	しろえびのかきあげ やさいのこんぶあえ じゃがいもとおおなのみそしる	あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しろえび わかめ、こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう、きゅうり えだまめ、キャベツ	米 こむぎこ、でんぷん じゃがいも	米油 ごま	
21	火	牛乳 こがた パン	ひやしちゅうか ポークシューマイ すいか	ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり、すいか もやし、キャベツ	パン、ちゅうかめん でんぷん さとう、こむぎこ	米油 ごま油 ごま	
22	水	牛乳 ごはん	ぎせいどうふ きりぼしだいこんのピリからいため かぼちゃのみそしる	とうふ、あつあげ とりにく、みそ たまご、ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん グリーンピース こまつな、かぼちゃ	ねぎ、ほししいたけ えのきたけ きりぼしだいこん	米 さとう	米油 ごま油 ごま	
27	月	牛乳 ごはん	とりにくのマーマレードやき あおなのごまあえ だいずのいそに	とりにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん いんげん	にんにく、しょうが キャベツ、もやし ごぼう、だいこん、たけのこ	米 マーマレードジャム さとう	米油 ごま	
28	火	牛乳 こがた パン	スパゲティーナポリタン ミートボール グリーンサラダ	とりにく ウインナー	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、きゅうり えだまめ、にんにく くわい、しょうが、キャベツ	パン、スパゲティー でんぷん さとう	米油 ラード ごま	
29	水	牛乳 ごはん	とうふナゲット ごぼうサラダ ワンタンスープ	とうふ とりにく、ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ、キャベツ、はくさい ほししいたけ、ホールコーン、たけのこ ごぼう、きゅうり、もやし、しょうが、ねぎ	米 でんぷん さとう、ワンタン	米油 ごま	
30	木	牛乳 ごはん	かぼちゃひきにくフライ チンジャオロースー やさいとたまごのスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン、あかピーマン にんじん、にら	たまねぎ、たけのこ ほししいたけ、しょうが だいこん	米 パンこ でんぷん、こむぎこ	米油 ラード ごま、ごま油	
31	金	牛乳 ごはん	あかうおのてりやき きゅうりとわかめのすのもの あつあげとじゃがいものそぼろに	あかうお あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	グリーンピース にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 みかんのかんづめ さとう、じゃがいも	米油 ごま油	

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。

※ 太字は地場産食材です。

☆都合により献立を変更する場合があります。

