

令和2年7月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主な材料						栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚肉卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ果物	(5群) 穀類いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		調味料他
1日 (水)	麦ご飯					米 麦		768 (kcal) 2.7 (g)	
	牛乳		牛乳						
	肉団子の野菜ソースかけ(3)	鶏肉 鶏卵 大豆		にんじん ピーマン	玉ねぎ	砂糖 パン粉 でん粉	油		デミグラスソース ソース ケチャップ 食塩 しょうゆ
	どろめ汁(高知県郷土料理)	鶏肉 油揚げ みそ かつお節	ちりめんじゃこ かたくちいわし	にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし				食塩
2日 (木)	アップルパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	930 2.4
	牛乳		牛乳						
	ポテトコロッケ	鶏卵 牛肉 大豆	脱脂粉乳		玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 牛脂	しょうゆ 食塩	
	キャベツのクリーム煮	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん 菜の花	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉	油 バター	食塩 こしょう コンソメ	
3日 (金)	麦ご飯					米 麦		830 3.4	
	牛乳		牛乳						
	オムレツのトマトソースかけ	鶏卵		トマト バジル	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ	でん粉 砂糖	油 オリーブ		食塩 酢 ワイン ケチャップ ブイヨン
	チキンカレー	鶏肉 鶏レバー		トマト にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 りんご パパイヤ レーズン	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油		カレールウ ブイヨン 食塩 ソース こしょう
6日 (月)	コッペパン チョコレートクリーム		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン	食塩 チョコレート ココア	914 3.7
	牛乳		牛乳						
	根菜のデミグラスソース煮	豚肉 大豆 白いんげん豆		にんじん パセリ	れんこん	じゃがいも	油	デミグラスソース ケチャップ 食塩 こしょう ワイン	
	シエルマカロニスープ	鶏肉		にんじん ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ キャベツ 枝豆	マカロニ	油	酒 コンソメ 食塩 しょうゆ こしょう	
7日 (火)	麦ご飯					米 麦		786 2.0	
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが	春雨 小麦粉 水あめ 砂糖 でん粉	油 豚脂		しょうゆ 食塩
	なす入り麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆		にんじん チンゲンサイ にら	なす ねぎ しいたけ にんにく しょうが	でん粉	油 ごま油		テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン 中華スープ
8日 (水)	麦ご飯					米 麦		843 1.7	
	牛乳		牛乳						
	鮭のみそマヨネーズ焼き	鮭 みそ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ				卵不使用マヨネーズ みりん
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん 小松菜	しめじ しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし	春雨	油 ごま ごま		中華スープ しょうゆ 食塩 こしょう
★レモンムース	豆乳 大豆 ゼラチン	寒天		レモン	砂糖 水あめ でん粉	油			
9日 (木)	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	881 3.5
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のメキシカンソース	鶏肉		にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ		油	こしょう 食塩 コンソメ チリパウダー	
	野菜スープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	キャベツ セロリー 玉ねぎ とうもろこし マッシュ ルーム		油	食塩 こしょう しょうゆ ブイヨン 酒	
10日 (金)	麦ご飯					米 麦		813 2.5	
	牛乳		牛乳						
	トマトハヤシ	鶏肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ	じゃがいも	油		ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう
	豆とツナのサラダ パンパンジードレッシング	大豆 まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆		油 ごま		食塩 パンパンジードレッシング
13日 (月)	コッペパン スライスチーズ		脱脂粉乳 チーズ			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	963 3.4
	牛乳		牛乳						
	シーザーサラダ シーザードレッシング	まぐろ 鶏卵	ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	水あめ 砂糖	油	食塩 シーザードレッシング	
	ミネストローネ	鶏肉 大豆		にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ セロリー	マカロニ		コンソメ ケチャップ 食塩 こしょう	
14日 (火)	麦ご飯					米 麦		776 2.2	
	牛乳		牛乳						
	あじの南蛮漬け	あじ		にんじん ピーマン	玉ねぎ	でん粉 砂糖	油		しょうゆ 酢
	鶏団子のみそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん 小松菜	玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油		食塩
★青りんごゼリー				りんご	砂糖 粉あめ				
15日 (水)	麦ご飯					米 麦		819 2.2	
	牛乳		牛乳						
	鶏そぼろ	鶏肉 大豆 鶏レバー みそ			しょうが にんにく れん こん たけのこ	砂糖	油		酒 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン みりん 食塩 こしょう
	すいとんのみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん ほうれん草	ごぼう だいこん ねぎ	小麦粉 でん粉			食塩
★ライチゼリー				ライチ レモン	砂糖				

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		調味料他
16日 (木)	パインパン		脱脂粉乳		パインアップル	小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	948 4.2
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ バックソース	鶏卵 豚肉 大豆			玉ねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	ソース ケチャップ 食塩	
	アルファベットスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 枝豆	マカロニ	油	酒 コンソメ 食塩 こしょう	
17日 (金)	麦ご飯					米 麦			800 2.7
	牛乳		牛乳						
	夏野菜チキンカレー	鶏肉		トマト 赤ピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 なす ブロッコリー りんご	小麦粉	油	カレールウ プイヨン 食塩 ソース	
	ちりめんじゃこのサラダ	まぐろ	ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり	水あめ 砂糖	油 ごま油	食塩 しょうゆ 酢 みりん	
20日 (月)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	979 3.6
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン	鶏肉 大豆 赤いん げん豆 ひよこ豆		にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ 食塩 プイヨン ソース チリパウダー	
	コールスローサラダ コールスロードレッシング	まぐろ	ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり とう もろこし	砂糖 水あめ	油	食塩 コールスロードレッシング	
21日 (火)	麦ご飯					米 麦			878 3.5
	牛乳		牛乳						
	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ	豆腐 鶏肉 大豆 かつお節			玉ねぎ しょうが	砂糖 小麦粉 でん 粉	油	酒 しょうゆ みりん	
	黒豆うどん汁	黒豆 鶏肉 なんと 油揚げ かつお節	かたくちいわし	にんじん 小松菜	こんにゃく だいこん ねぎ もやし しいたけ	うどん	油	酒 しょうゆ みりん	
★チーズタルト	鶏卵	牛乳 チーズ		レモン	小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩		
22日 (水)	麦ご飯					米 麦			840 2.9
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖 でん粉	油 豚脂	食塩 デミグラスソース ソース ケチャップ	
	豚肉ともやしのごまみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節		にんじん	もやし 玉ねぎ		ごま油 ごま		
27日 (月)	ココアパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩 ココア	795 4.1
	牛乳		牛乳						
	鮭の香草焼き	鮭	牛乳 チーズ	にんじん トマト 赤ピーマン パセリ		砂糖 パン粉	油	食塩 しょうゆ	
	キャベツとかぼちゃのスープ	ベーコン		かぼちゃ にんじん 小松菜	キャベツ マッシュルーム とうもろこし 玉ねぎ しめじ			プイヨン 食塩 こしょう	
28日 (火)	麦ご飯					米 麦			838 2.0
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	
	キムチのみそ汁	豚肉 みそ かつお 節	かたくちいわし 昆布	にんじん にはら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ だいこん えのきたけ 白菜 りんご にんにく		ごま ごま油	酢 唐辛子 食塩 魚醤	
29日 (水)	麦ご飯					米 麦			831 1.8
	牛乳		牛乳						
	鯖のおろしソースかけ	鯖			だいこん しょうが	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	呉汁	鶏肉 大豆 かつお 節 みそ 油揚げ 豆乳	かたくちいわし	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	じゃがいも			
★白桃ゼリー				桃	砂糖				
30日 (木)	はちみつパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩 はちみつ	799 3.5
	牛乳		牛乳						
	スペイン風オムレツ	鶏卵 ベーコン		ピーマン ほうれ ん草	玉ねぎ	じゃがいも でん粉	油	食塩	
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	バター 油	コンソメ 食塩 こしょう	
★青梅ゼリー				梅	砂糖				
31日 (金)	— インド料理 キーマカレー — 麦ご飯					米 麦			881 2.6
	牛乳		牛乳						
	ローストチキン	鶏肉			しょうが にんにく	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	夏野菜キーマカレー	豚肉 大豆 鶏レ バー		にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ なす	小麦粉 砂糖	油	カレールウ カレー粉 プイ ヨン ソース 食塩 こしょう	

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。 ★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)
 ※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。
 ※給食費は期限内に納めましょう。

— 今月のつくばみらい市産 — 米 みそ きゅうり ねぎ たまねぎ なす ピーマン にんじん じゃがいも

文部科学省より、新型コロナウイルス感染症対策の学校給食(昼食提供)の工夫について、配膳の過程での感染防止のため、可能な限り品数の少ない献立の提供という指導がありました。それをふまえて、つくばみらい市では当面、感染症対策に努めた給食内容といたします。適切な栄養摂取を図ることはもちろん、生徒のみなさんが食べやすい献立を心がけてまいります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

