

7月 給食カレンダー

きゅうしょく



2020年 7月
士幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>《今日の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：670kcal たんぱく質：25.9g 脂 質：21.1g 塩 分：3.1g</p> <p>【中学校】 エネルギー：788kcal たんぱく質：29.2g 脂 質：22.8g 塩 分：3.6g</p>	<p>7月9日の「よつ葉のうごうヨーグルト」と、7月14日の「ポテトサラダ」は、JA士幌町より提供していただいています。</p>	<p>1 小：699キロカロリー 中：830キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん こんぶと ほんのりおまつちやふりかけ みそしる しゅうまい（2こ） にくどうふ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん ふりかけ：こんぶのりまつちや 汁物：たまねぎ・わかめ 主菜：ぶたにくたまねぎしゅうまいのかわ 副菜：ぶたにくさやいんげんあつあげ・にんじんしめじ</p>	<p>2 小：643キロカロリー 中：765キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん すましじる さばのみそに ホネことたべられます かみかみきんぴら ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・にんじん・えのきたけかまぼこ 主菜：さば 副菜：ごぼう・メンマ・にんじん・きわかめ こんにゃく・ぶたにく</p>	<p>3 小：664キロカロリー 中：812キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> おやこどんぶり みそしる やみつききやべつ しおこんぶをやさいにトッピングしてください メロンゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・主菜：ごはん・たまご・とりにくたまねぎ・たけのこ・にんじん 汁物：だいこん・こまつな 副菜：きやべつ・きゅうり・こんぶ</p>
		<p>6 小：735キロカロリー 中：878キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたキムチじる チーズはんぺんフライ きりぼしだいこんのコンソメに ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・だいこん・にんじん なげぎ・こんにゃく・ぶたにく 主菜：はんぺん・チーズ・パンこ 副菜：きりぼしだいこん・にんじん さやいんげん・ベーコン</p>	<p>7 小：734キロカロリー 中：930キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレーライス ふくしんづけ だいこんと あおなのサラダ *ドレッシング ハスカップゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ごはん・とりにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん・マッシュルーム 副菜：だいこん・こまつな・はるさめ ごま</p>	<p>8 小：653キロカロリー 中：803キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたすきどんぶり みそしる たくあんの きゅうりもみ ぎゅうにゅう <p>主食・主菜：ごはん・ぶたにく・たまねぎ しめじ・むきえだまめ・あつあげ こんにゃく 汁物：きやべつ・こんぶ 副菜：きゅうり・にんじん・たくあん</p>
<p>13 小：712キロカロリー 中：845キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる かぼちゃひきにくフライ はるさめサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・わかめ 主菜：かぼちゃ・ぶたにく・たまねぎ・パンこ 副菜：はるさめ・こまつな・にんじん ハム・コーン</p>	<p>14 小：630キロカロリー 中：660キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ベビーパン きやべつスープ ささみのレモンふうみ ◎ポテトサラダ（土幌産じゃがいも） しほろのミニトマト （小2こ 中3こ） ぎゅうにゅう <p>主食：ベビーパン 汁物：きやべつ・にんじん・にら 主菜：とりにく・でんぶ 副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・ウィンナー</p>	<p>15 小：672キロカロリー 中：809キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん やさいスープ ハンバーグの テミソースがけ そうめんサラダ *ドレッシング ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：たまねぎ・だいこん・にんじん 主菜：とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜：そうめん・きやべつ・コーン オクラ・まぐろツナ・ごま</p>	<p>16 小：677キロカロリー 中：727キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ちゃんぽんめん はるまき いろいろかいそうサラダ *ドレッシング ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ラーメン・きやべつ・にんじん チンゲンサイ・メンマ・なると ぶたにく・しいたけ 主菜：きやべつ・たけのこ・にんじん ぶたにく・はるさめ・はるまきのかわ 副菜：ひじき・きわかめ・こんぶ・だいこん にんじん・コーン</p>	<p>17 小：696キロカロリー 中：813キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> パエリア オニオンスープ ウインナーソテー パインいりコールスロー *ドレッシング ぎゅうにゅう <p>主食・主菜：ごはん・えび・いか・ほたて たまねぎ・マッシュルーム ピーマン・パプリカ 汁物：たまねぎ・ベーコン・パセリ 主菜：ポークウインナー 副菜：きやべつ・パイン</p>
<p>20 小：644キロカロリー 中：761キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる さんまのかばやきふう すこしホネがあります からあげにしたさんまを、タレにつけました。ごはんのにせてもいいですよ。 きやべつのうめがつおあえ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：たまねぎ・なめこ 主菜：さんま・こむぎ 副菜：きやべつ・こまつな・ちくわ かつおぶし・うめぼし</p>	<p>21 小：567キロカロリー 中：680キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> こくとうパン アルファベットスープ アルファベットのマカロニのスープです とりのトマトソースやき グリーンサラダ *ドレッシング ぎゅうにゅう <p>主食：こくとうパン 汁物：ベーコン・たまねぎ・にんじん コーン・マカロニ 主菜：とりにく・チーズ 副菜：きやべつ・きゅうり ブロッコリー・ごま</p>	<p>22 小：571キロカロリー 中：645キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> わふうスパゲティ はくさいスープ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：スパゲティ・たまねぎ にんじん・こまつな・しめじ まぐろツナ 汁物：はくさい・チンゲンサイ ベーコン</p>	<p>23 海の日</p>	
<p>24 スポーツの日</p>				
<p>27 小：673キロカロリー 中：803キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる こもくたまごやき にくじゃが ぎゅうにゅう <p>今月の和食(わしょく)の日</p> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・なめこ 主菜：たまご・にんじん・ぶたにく たまねぎ・ほうれんそう・しいたけ 副菜：じゃがいも・こんにゃく・たまねぎ にんじん・さやいんげん・ぶたにく</p>	<p>28 小：607キロカロリー 中：743キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> とりごぼうごはん みそしる たらのでりやき すこしホネがあります からしあえ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん・とりにく・ごぼう にんじん・さつまあげ 汁物：たまねぎ・しめじ 主菜：たら 副菜：きやべつ・こまつな・とりにく</p>	<p>29 小：615キロカロリー 中：786キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる やきぎょうざ （小2こ 中3こ） だいこんのカレーに ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：きやべつ・にんじん 主菜：とりにく・きやべつ・ぶたにく たまねぎ・にら・ぎょうざのかわ 副菜：だいこん・にんじん・とりにく</p>	<p>30 小：664キロカロリー 中：714キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ひやしラーメン しほろのブロッコリーをつかっています♪ 具(く)のやさしいも、しっかりたべましょうね たこでたこやき シークワサータルト ぎゅうにゅう しほろのブロッコリー <p>主食・副菜：ラーメン・もやし・にんじん きゅうり・ブロッコリー・ハム かまぼこ 副菜：たこ・きやべつ・こむぎ</p>	<p>31 小：733キロカロリー 中：877キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん しらたまじる しらたまちはよくかんでたべましょう さんまにつけ ホネことたべられます ふきのみそいため ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：しらたまご・だいこん にんじん・ごぼう・こまつな 主菜：さんま 副菜：ふき・こんにゃく・にんじん さつまあげ・ぶたにく</p>