

7月分献立予定表

令和2年7月 二宮町学校給食センター

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質/脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質/脂質g/塩分g
1 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草とにんじんのごま和え じゃがいもと鶏ひき肉のみそ汁	米 ごま じゃがいも	牛乳 さばのみそ煮 鶏ひき肉	ほうれん草 にんじん たまねぎ	しょうゆ 三温糖 かつおだし いりこだし 赤みそ 白みそ	607kcal/27g 16.7g/2g	803kcal/34.6g 20g/2.5g
2 木	わかめうどん(ワカめん、わかめうどん汁) 牛乳 たこ焼き ブロッコリーサラダ	ソフトめん 油 和風ドレッシング	牛乳 わかめ 油揚げ 鶏肉 蒲鉾 たこ焼き ツナ	たまねぎ ブロッコリー にんじん	しょうゆ かつおだし みりん ざらめ	683kcal/30.8g 20.9g/3g	890kcal/39g 24.9g/4.1g
3 金	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩だれ キャベツの海苔和え ワンタン入り春雨スープ	米 油 でんぶん ごま油 春雨 塩ラーメン	牛乳 鶏肉 海苔 ワンタン	たまねぎ ねぎ キャベツ 小松菜 白菜 にんじん にはら	酒 こしょう 中華スープ 塩 しょうゆ	630kcal/26g 19.2g/2.8g	820kcal/32.5g 22.7g/3.5g
6 月	ピビンバ(ごはん、ピビンバの具) 牛乳 きゅうりの中華和え たまごの中華スープ	米 油 ごま油 でんぶん	牛乳 鶏ひき肉 卵 わかめ	もやし ほうれん草 にんじん キムチ にんにく きゅうり キャベツ	ざらめ 赤みそ トウバンジャン しょうゆ 塩 みりん 唐辛子 中華スープ 鶏だし こしょう	657kcal/24.8g 23.3g/2.6g	851kcal/30.8g 28.3g/3.2g
7 火	ロールパン 牛乳 星のコロッケ 七タサラダ セタスープ【セタ献立】 かながわ産品学校給食デー献立① ～二宮町のたまねぎを使用した献立～	パン コロッケ 油 イタリアンドレッシング じゃがいも	牛乳 チーズ ウィナー	キャベツ きゅうり ハブリカ コーン にんじん たまねぎ オクラ	コンソメ 鶏だし 塩 こしょう	696kcal/22g 31g/2.8g	899kcal/28g 38.1g/3.8g
8 水	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ マカロニサラダ なすのみそ汁	米 油 でんぶん マカロニ ヨネーヌ	牛乳 鶏肉 わかめごはんのもと	にんにく しょうが なす きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう こんぶだし かつおだし 赤みそ 白みそ	651kcal/25.4g 21.4g/3g	852kcal/32.8g 26g/3.8g
9 木	冷やし中華(冷やしホットラーメン、冷やし中華の具、冷やし中華のたれ) 牛乳 焼き餃子 すだちゼリー	ナチュラルチーズ	牛乳 錦糸玉子 ハム 餃子	にんじん きゅうり もやし	冷やし中華のたれ	610kcal/21.4g 13.6g/1.9g	793kcal/27.2g 15.1g/2.6g
10 金	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) たくあんのごま和え 鶏肉入りみそけんちん汁	米 油 ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 あじフライ 鶏肉 豆腐 油揚げ	キャベツ きゅうり たくあん にんじん 大根 たまねぎ こんにやく ごぼう	小袋ソース かつおだし 赤みそ 白みそ みりん	662kcal/26.7g 23.3g/1.8g	819kcal/31.2g 25.5g/2g
13 月	ごはん 牛乳 鶏肉の梅みそ焼き 切干大根の煮物 冬瓜のみそ汁	米 ごま油 油	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 枝豆 大豆 豆腐	切干大根 にんじん 冬瓜 えのきたけ	梅ひしお しょうゆ 赤みそ かつおだし ざらめ 白みそ	601kcal/29.9g 18.2g/2.7g	770kcal/38.4g 20.7g/3.4g
14 火	黒パン 牛乳 お花の豆腐ハンバーガー イタリアンサラダ ポークビーンズ	パン じゃがいも 油 トマトルウ イタリアンドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 豆腐ハンバーガー	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ ハブリカ きゅうり コーン	ケチャップ コンソメ	632kcal/27.7g 21.4g/2.6g	862kcal/36.5g 27.4g/3.6g
15 水	二宮産たまねぎたっぷりチキンカツカレー (ごはん、チキンカツ、カールウ) 牛乳 ゼリーあえ かながわ産品学校給食デー献立② ～二宮町のたまねぎを使用した献立～	米 じゃがいも カールウ 油 ナタデココ レモンゼリー	牛乳 チキンカツ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト ソニオン	ウスターソース ケチャップ カレー粉	669kcal/20.7g 18.9g/2.2g	836kcal/23.1g 20.5g/2.7g
16 木	麻婆めん(ホットラーメン、麻婆めんスープ) オレンジジュース 春巻き 野菜のさっぱり和え	ホットラーメン 油 ごま油 でんぶん ラー油	鶏ひき肉 豆腐 塩昆布 春巻き	オレンジジュース にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり 切干大根	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ コチュジャン ツンバンジャン 赤みそ 三温糖 酢	688kcal/24.3g 17.9g/3g	924kcal/32.7g 22.9g/3.9g
17 金	ごはん 牛乳 揚げシイラのしょうがじょうゆがけ げんきサラダ 厚揚げとキャベツのみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 でんぶん 油 ごま油 ごま	牛乳 シイラ ハム 塩昆布 おかか 厚揚げ	にんじん キャベツ きゅうり コーン えのきたけ しょうが	しょうゆ 赤みそ 白みそ かつおだし いりこだし	635kcal/29.8g 22.7g/2.4g	782kcal/33.9g 25.4g/3.2g
20 月	二宮産たまねぎのハヤシライス(麦ごはん、ハヤシソース) 牛乳 ほうれん草の和風ソテー かながわ産品学校給食デー献立③ ～二宮町のたまねぎを使用した献立～	米 麦 ハヤシルウ デミグラスソース 油 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉	たまねぎ しめじ トマト ソニオン ほうれん草 キャベツ コーン	ケチャップ ウスターソース コンソメ	615kcal/25.6g 18.2g/1.8g	805kcal/31.9g 21.7g/2.3g
21 火	コッペパン 牛乳 メンチカツ(ソース) キャベツのイタリアンソテー スパイスミネストローネ	パン 油 じゃがいも イタリアンドレッシング トマトルウ マカロニ	牛乳 メンチカツ ウィナー 大豆	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく トマト	小袋ソース コンソメ 塩 フリパウダー	656kcal/25.1g 26g/3.2g	883kcal/33.6g 32.9g/4.3g
22 水	ごはん 牛乳 タッカンジョン くきわかめスープ	米 でんぶん 油 ごま油 塩ラーメン	牛乳 鶏肉 くきわかめ ベーコン	にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん もやし	ケチャップ コチュジャン ざらめ みりん 鶏だし	622kcal/25.6g 19.8g/2.2g	810kcal/31.7g 23.6g/2.9g
23 木	海の日						
24 金	スポーツの日						
27 月	タコライス(ごはん、タコライスの具) 牛乳 ズッキーニのみそ汁	米 油	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート チーズ 豆腐 油揚げ	にんにく たまねぎ トマト キャベツ スズッキーニ にんじん	酒 こしょう 卵パウダー ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 ざらめ かつおだし いりこだし 赤みそ 白みそ	610kcal/26.4g 20.9g/2.2g	793kcal/32.6g 25.1g/2.8g
28 火	コッペパン 牛乳 ダールカレー わかめサラダ	パン じゃがいも 油 カールウ 和風ドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 ひよこ豆 大豆 わかめ	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが ソニオン キャベツ きゅうり コーン	ケチャップ カレー粉 ウスターソース	631kcal/26.4g 22.7g/3.1g	836kcal/33.9g 28.3g/4.1g
29 水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 二宮産たまねぎのみそ汁 かながわ産品学校給食デー献立④ ～二宮町のたまねぎを使用した献立～	米 油 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 大豆	しょうが にんにく にんじん こんにやく たまねぎ	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん ざらめ かつおだし 昆布だし 赤みそ 白みそ	613kcal/28.5g 19.6g/2.8g	804kcal/36.7g 23.3g/3.4g
30 木	夏野菜のトマトソースパスタ(ソフトめん、トマトソース) 牛乳 海苔塩ポテト	ソフトめん じゃがいも 油	牛乳 鶏ひき肉 青のり	たまねぎ なす キャベツ しめじ コーン にんにく トマト	ケチャップ 三温糖 コンソメ 塩 こしょう	641kcal/24.9g 18.4g/2g	849kcal/32.2g 21.9g/2.4g
31 金	鶏丼(ごはん、鶏丼の具) 牛乳 きゅうりの塩昆布炒め もずくのかきたまスープ	米 ごま油 でんぶん	牛乳 鶏肉 ツナ 塩昆布 卵 豆腐	たまねぎ きゅうり チンゲン菜 もずく	ざらめ しょうゆ 酒 かつおだし 鶏だし 塩	620kcal/30.3g 17g/2.5g	809kcal/37.8g 20.1g/3.2g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

7日(火)、15日(水)、20日(月)、29日(水)に二宮町でとれたたまねぎを使用する予定です。

7月献立ひとくちメモ

令和2年7月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
1 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草とにんじんのごま和え じゃがいもと鶏ひき肉のみそ汁	ごまあえに入っているほうれん草とにんじんには免疫力を高めるカロテンという栄養素がたくさん含まれています。カロテンは色の濃い緑黄色野菜に多く含まれます。
2 木	わかめうどん(ソフトめん、わかめうどん汁) 牛乳 たこ焼き ブロッコリーサラダ	ブロッコリーは、蕾がたくさんついている花蕾といわれている部分をいつも食べていますが、茎にも栄養がたっぷりあります。捨ててしまうのはもったいないですね!
3 金	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩だれ キャベツの海苔和え ワンタン入り春雨スープ	春雨は、緑豆やじゃがいもやさつま芋から取れたでんぷんを原料として作られます。給食で使っている春雨は、緑豆から作られています。原料の違いで食感も異なります。料理によって使い分けるといいそうです。
6 月	ビビンバ(ごはん、ビビンバの具) 牛乳 きゅうりの中華和え たまごの中華スープ	ビビンバは韓国料理のひとつです。ごはんナムルや肉、卵などの具をよく混ぜて食べる料理です。
7 火	0-ルッソ牛乳 星型コロッケ セタサダ セタスープ【セタ献立】 かながわ産品学校給食デー献立① ～二宮町のたまねぎを使用した献立～	今日はセタですね。セタにちなんで、星型コロッケやサラダには星型のチーズ、スープには星型のにんじんを使用しましたよ☆
8 水	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ マカロニサラダ なすのみそ汁	なすは夏野菜で今が旬です。ぬか漬けにしたり、パスタの具にしたり、麻婆なすにしたりと様々な料理で美味しく食べられます。
9 木	冷やし中華(冷やしラーメン、冷やし中華の具、 冷やし中華のたれ) 牛乳 焼き餃子 すだちゼリー	めんをほくしてから、半分ずつ平皿に出して、冷やし中華の具とたれをかけて食べてください。
10 金	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) たくあんのごま和え 鶏肉入りみそけんちん汁	けんちん汁は「精進料理」なので、お肉やお魚を使わない料理なのですが、今回は鶏肉を入れてみそ味にしています。あじフライにかけるソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。
13 月	ごはん 牛乳 鶏肉の梅みそ焼き 切干大根の煮物 冬瓜のみそ汁	冬瓜は冬という漢字を使っているため、冬の野菜かなと思いますよね。実は冬瓜は夏から秋にかけて旬の野菜なのです。そして、冬まで保存がきく野菜です。
14 火	黒パン 牛乳 お花の豆腐ハンバーグ イタリアンサラダ ポークビーンズ	今日のハンバーグは、かわいいお花の形をしています。豆腐やおからやたまねぎなどが入っていますよ。ポークビーンズと一緒に食べてもおいしいですよ。
15 水	二宮産たまねぎたっぷりチキンカツカレー(ごはん、 カレールウ、チキンカツ) 牛乳 ゼリーあえ かながわ産品学校給食デー献立② ～二宮町のたまねぎを使用した献立～	暑い夏にカツ! ということで、今日はチキンカツカレーです。しっかり食べて暑い夏を美味しく乗り切りましょうね! 今日のカレーのたまねぎは二宮町で採れたたまねぎを使っています。
16 木	麻婆めん(ホトラーメ、麻婆めんスープ) かつジュース 春巻き 野菜のさっぱり和え	今日はいつもの麻婆豆腐をラーメンと合うようにアレンジしてみました。ごはんのときはまた違う美味しさを味わってくださいね。
17 金	ごはん 牛乳 揚げシイラのしょうがじょうゆがけ げんきサラダ 厚揚げとキャベツのみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は食育の日献立です。シイラは体長が約2メートル、重さが約40kgの大きな魚です。英語では「マヒマヒ」と呼ばれています。ハワイなどでは高級魚として人気の魚なのです。
20 月	二宮産たまねぎのハヤシライス(麦ごはん、ハヤシライス) 牛乳 ほうれん草の和風汁 かながわ産品学校給食デー献立③ ～二宮町のたまねぎを使用した献立～	今日は二宮町で採れたたまねぎをハヤシライスにたくさん使っています。たまねぎはみなさんのところに届くまでに約8ヶ月かかります。作ってくれた農家さんに感謝して食べましょう!
21 火	コッパパン 牛乳 かつカツ(ソース) キャベツのイタリアンソース スパイシーミートローネ	かつカツにお好みでソースをかけてください。ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。暑いのでミートローネを少しスパイシーにしています。
22 水	ごはん 牛乳 タッカンジョン もやしのナムル くわかめスープ	タッカンジョンは韓国料理の一つです。揚げた鶏肉に甘辛いたれをからめています。ごはんがよく進むおかずです。
23 木	海の日	
24 金	スポーツの日	
27 月	タコライス(ごはん、タコライスの具) 牛乳 ズッキーニのみそ汁	ごはんキャベツとタコライスの具をのせてタコライスにして食べてください。タコライスはアメリカ料理のタコスの具をごはんの上のせた沖縄料理です。
28 火	コッパパン 牛乳 ダールカレー わかめサラダ	今日のカレーはお豆たっぷりのダールカレーです。ダールとは、ヒンディー語で豆のことをいいます。
29 水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 二宮産たまねぎのみそ汁 かながわ産品学校給食デー献立④ ～二宮町のたまねぎを使用した献立～	今日のみそ汁には、二宮町で採れたたまねぎをたくさん使いました。たまねぎをよく加熱すると甘みが増えてとっても美味しいです。
30 木	夏野菜のトマトソース(ワカめん トマトソース) 牛乳 海苔塩お餅	今が旬の夏野菜をたくさん入れたトマトソースパスタは、暑い夏にぴったりのメニューです。旬の夏野菜にはからだにこもった熱を冷ます働きがあります。
31 金	鶏丼(ごはん、鶏丼の具) 牛乳 きゅうりの塩昆布炒め もずくのかきたまスープ	もずくは食べるとヌルッとしていますよね。その正体はフコイダンという栄養素です。フコイダンには、免疫力を高める働きがあります。しっかり食べて免疫力を高めましょう!

※7日(火)、15日(水)、20日(月)、29日(水)に二宮町で採れたたまねぎを使用する予定です。