

7月 給食献立表

令和2年 / 2020年 / 給食回数21回



糀谷中学校二部

7月の給食予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

色の日には給食がありません エネルギー

- 1(水) ジャンバラヤ 高野豆腐のグラタン 小松菜のサラダ 牛乳 657kcal
 2(木) アーモンドトースト カレーヌードルスープ シーザーサラダ 牛乳 673kcal
 3(金) 釜焼きビビンバ 汁ビーフン 果物 牛乳 668kcal

- 6(月) スパイシーチキントマトライス ツナサラダ バナナケーキ ジョア 674kcal
 7日は七夕です。ちらし寿司とそうめんを加えたすまし汁、炭酸ゼリーを作ります。
 7(火) 五目ちらし寿司 ごま酢和え 七夕汁 お星さまゼリー 牛乳 679kcal
 8(水) 洋風炊きこみごはん スパニッシュオムレツ ベーコンと野菜のスープ 牛乳 664kcal
 9(木) あんかけ焼きそば 豆腐ドーナツ わかめスープ 牛乳 689kcal
 10(金) こきつねごはん 白身魚のさざれ焼き 野菜炒め みそ汁 牛乳 643kcal

- 13(月) ピザ風サンド ポテトとコーンのスープ 果物 牛乳 656kcal
 14(火) わかめごはん さばの香味焼き 五目きんぴら みそ汁 牛乳 659kcal
 15(水) メキシカンライス ツナとじゃがいものガレット パリパリサラダ 牛乳 687kcal
 16(木) ホイコーロー丼 かぶときのこのスープ マンゴーヨーグルト 牛乳 677kcal
 17(金) 夏野菜のカレーライス じゃこと水菜のサラダ 冷凍みかん ジョア 634kcal

☆世界3大料理のひとつのトルコ料理を作ります。

- 20(月) バターライス タヴィックカバブ パテタスサラタス レタスのスープ 果物 牛乳 679kcal
 ☆日本では土用の丑の日にうなぎを食べる習慣があります。給食ではあじを使います。
 21(火) あじのかば焼き丼 ごま和え 野菜のみそ椀 ミルメーク 牛乳 679kcal
 22(水) チリビーンズライス チーズサラダ 果物 牛乳 678kcal

- 27(月) シンガポールライス 春雨サラダ 豆乳豆 牛乳 670kcal
 28(火) キムチチャーハン マロニースープ 棒餃子 牛乳 674kcal
 29(水) しぐれ丼 うずら煮豆 かきたま汁 果物 ジョア 646kcal
 30(木) コーンピラフ ごまドレッシングサラダ かぼちゃのポターージュ 牛乳 677kcal
 ☆冷たいめんと天ぷらを作ります
 31(金) 冷やし五目うどん きすとさつまいもの天ぷら ヨーグルト 牛乳 650kcal

※ 材料の仕入れや行事等で、献立が変更になることがあります。