



7月の予定献立表



令和2年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金	
☆牛乳は毎日つきます ☆日付に○がついている日はスプーンがつきます ☆はしは毎日持ってきてください ☆献立は都合により変更する場合があります ☆7月31日(金)は給食口座振替日です ☆食材の配合等、ご不明な点がありましたら、 給食センター栄養士(83-2264)までご連絡ください。 7月平均栄養価 I類糖たんぱく質脂質塩分 低学年 574kcal 22.7g 18.4g 2.2g 中学年 638kcal 24.7g 19.3g 2.4g 高学年 711kcal 26.6g 20.7g 2.6g 中学生 786kcal 29.5g 22.7g 3.0g		1 (小) 641 (中) 760 ごはん 大根と鶏肉の煮物 ほたて風味フライ ミルメークココア	2 (小) 623 (中) 785 黒砂糖パン ミートボールのトマト煮 いろいろサラダ 温州みかんゼリー	3 (小) 604 (中) 751 冷やし中華 星のコロッケ 七夕デザート	
	6 (小) 643 (中) 759 ごはん どんこ汁 さばの味噌煮	7 (小) 617 (中) 764 ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ	8 (小) 687 (中) 822 ごはん 筑前煮 さんまの生姜煮	9 (小) 686 (中) 851 まるパン グラタン風煮 白花豆コロッケ	10 (小) 657 (中) 747 きのコスパゲティ 白身魚フライ レモンマフィン
	13 (小) 653 (中) 749 枝豆ごはん かぼちゃもち汁 あじフライ ヨーグルトレーズン	14 (小) 629 (中) 747 ごはん 真だくさん汁 いわしのみぞれ煮	15 (小) 640 (中) 831 ごはん ジンギスカン コーンしゅうまい	16 (小) 586 (中) 806 スライスパン ミネストローネ レモンのささみフライ いちごジャム	17 (小) 633 (中) 748 みそラーメン 北海道コーンバターフライ 北海道ハスカップゼリー
	20 (小) 613 (中) 762 ビビンバ わかめスープ	21 (小) 642 (中) 747 ごはん 噴火湾汁 おろしハンバーグ ヨーグルト	22 (小) 715 (中) 893 ハヤシライス 豆乳プリンのフルーツあえ	23 海の白	24 スポーツの白
	27 (小) 628 (中) 778 焼き鳥丼 高野豆腐のみそ汁	28 (小) 626 (中) 776 ごはん 水ぎょうざスープ マーボーなす	29 (小) 663 (中) 781 ごはん 豚汁 さんまのカレー煮	30 (小) 625 (中) 809 スライスパン ポトフ 照り焼きチキン マーマレード	31 (小) 586 (中) 839 冷やしわかめ揚げうどん 野菜炒め

小麦・卵・乳
不使用の
マフィンです。

