



令和2年7・8月分 学校給食献立予定表



入間市立学校給食センター

日	曜日	献立名		主 な 材 料 名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
		主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)
1	水	黒パン	鶏肉のチーズ焼き ミネストラスープ	250c	黒パン ジャが芋 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ	玉ねぎ 人参 トマト セロリ パセリ にんにく	780 39.7 463
2	木	天ぷらうどん	笹かまの磯辺揚げ	250c	袋入り地粉うどん 小麦粉 なたね油	牛乳 笹かまぼこ 鶏肉 油 揚げ 青のり	長ねぎ 人参	850 36.4 351
3	金	キーマカレー		250c	ごはん 小麦粉 なたね油	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 にんにく 生マッシュルーム トマト ピーマン 根生姜	717 35.1 322
6	月	発芽玄米入りごはん	鶏肉の甘酢あんかけ	250c	発芽玄米入りごはん なたね油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ	685 28.8 303
7	火	五目ごはん		250c	ごはん 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 油揚げ	だけのこと 人参 れんこん かんぴょう 干しいたけ	728 25.7 344
8	水	子どもパン	焼きそば フルーツポンチ	250c	蒸し中華めん 子どもパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 青のり	白桃 黄桃 りんご ラフランス キャベツ もやし 玉ねぎ 人参	842 28.4 375
9	木	もやしラーメン	春雨のナムル	250c	ホットラーメン 春雨 でん粉 なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉	もやし 小松菜 人参 にら 根生姜 にんにく	749 35.2 383
10	金	夏野菜カレー		250c	ごはん ジャが芋 小麦粉 バター なたね油	牛乳 鶏肉	玉ねぎ トマト かぼちゃ 人参 なす 根生姜 にんにく	773 24.2 338
13	月	ごはん	豚肉のしょうが焼き	250c	ごはん なたね油 砂糖	牛乳 豚肉	長ねぎ 根生姜	795 39.4 300
14	火	黒パン	ハーブチキン マカロニスープ	250c	黒パン なたね油 アルファベットマカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 ハセリ	763 38.6 378
15	水	ツナそぼろごはん		250c	ごはん 白ごま 砂糖 なたね油	牛乳 ツナ	玉ねぎ 人参 根生姜	771 27.7 325
16	木	マーブル食パン	照り焼きチキン レタスと春雨のスープ	250c	マーブル食パン 砂糖 春雨 でん粉 ごま油	牛乳 鶏肉 ベーコン	レタス 人参 根生姜 きくらげ	842 39.0 370
17	金	四川風みそラーメン	ヨーグルト	250c	ホットラーメン なたね油 ごま油	牛乳 ヨーグルト 豚肉 赤 みそ	キャベツ もやし 長ねぎ 人参 にら 根生姜 にんにく	762 37.3 453
20	月	ちゃんこうどん		250c	袋入り地粉うどん なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ 人参 ごぼう 大根	756 30.5 367
21	火	フレッシュロール	ウインナーと野菜の煮込み	250c	フレッシュロール ジャが芋 なたね油	牛乳 チョリソー ウィン ナー	玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム	766 27.5 364
22	水	ポークハヤシライス		250c	ごはん 小麦粉 バター なたね油	牛乳 豚肉 生クリーム	玉ねぎ 人参 セロリ 生マッシュルーム にんにく	800 31.1 325
27	月	塩ちゃんこラーメン		250c	ホットラーメン ごま油 なたね油	牛乳 鶏肉 油揚げ	キャベツ 人参 チンゲン菜 長ねぎ 根生姜 にんにく	705 29.3 357
28	火	クロワッサン	パンプキンポタージュ	250c	クロワッサン 小麦粉 バター なたね油	牛乳 ベーコン 生クリーム	かぼちゃ 玉ねぎ ハセリ	828 23.8 416
29	水	ごまみそうどん		250c	袋入り地粉うどん 黒ごま なたね油 白ごま	牛乳 豚肉 白みそ 油揚げ	長ねぎ 人参 干しいたけ	758 32.6 418
30	木	中華丼		250c	発芽玄米入りごはん でん粉 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 うずら卵 ほたて貝柱	キャベツ チンゲン菜 だけのこと 人参 長ねぎ 根生姜	766 34.7 371
31	金	カレーライス		250c	麦ごはん ジャが芋 小麦粉 バター なたね油	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 にんにく 根生姜	838 28.1 330
給食回数		《21回》		平均栄養量			775 32.1 364	
8/3	月	中華そば丼		250c	発芽玄米入りごはん でん粉なたね油 ごま油 さとう	牛乳 豚肉 赤みそ	人参 玉ねぎ だけのこと にんにく 根生姜 干しいたけ にら	795 31.8 318
4	火	黒パン	鶏肉のホワイトシチュー	250c	黒パン ジャが芋 なたね油 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 生クリーム	チンゲン菜 人参 玉ねぎ	800 31.5 457
5	水	タンメン		250c	ホットラーメン ごま油 なたね油 でん粉	牛乳 豚肉	キャベツ もやし チンゲン菜 長ねぎ 根生姜 にんにく	707 35.8 339
6	木	ピリ辛肉みそごはん		250c	発芽玄米入りごはん なたね油 黒ごま でん粉 さとう	牛乳 豚肉 赤みそ	人参 玉ねぎ だけのこと にんにく 根生姜	762 35.1 333
給食回数		《4回》		平均栄養量			766 33.6 362	

※都合により献立を変更することがあります。*

7月1日～17日まで新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、品数の少ない献立(具沢山の献立)となっております。また、7月20日からの献立は、気温の高い時期となりますので食品の衛生管理を考慮した献立となっております。保護者の皆さまのご理解とご協力をお願いします。