



令和2年7月 学校給食献立表

7月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数21回

稲沢市立明治中学校

曜日	月	火	水	木	金		
献立名	夏が旬の食材を知ろう! 夏が旬の野菜は水分が多く含まれ、ほてった体の熱を冷ましてくれます。熱中症予防になります。 今月の給食にもたくさん使っているよ。探してみよう!	16日(木) カナダ料理 パリーヌスープ: 野菜のうまみが凝縮されています。麦が入っているので、とろみがあります。 サーモンフライ: カナダは世界最大のさけ(サーモン)の輸出国です。 メープルジャム: カエデの樹液を煮詰めてメープルシロップを作ります。それをジャムにしたものです。パンに塗って食べましょう。	1日 なすみそチカツ アーモンド小魚 いんげんの おかか和え ご飯 かきたま汁 ミチカツ みそ 花かつお 卵 かまぼこ 豆腐	2日 中華和え シューマイ タンタンソノめん 鶏肉 油揚げ ちくわ みそ シューマイ	3日 おひけし いわしのしょうが煮 フローズンヨーグルト ご飯 とうかみ汁 鶏肉 豆腐 油揚げ		
			6日 ヨーンコック たかあん和え ツナそぼろご飯 夏野菜のみそ汁 ツナ みそ 牛乳	7日 かお和え 和風ハンバーグ セタゼー ご飯 セタ汁 ハンバーグ かまぼこ 油揚げ うずら卵 牛乳	8日 ショーロンポー2個 もやしと茎わかめの ナムル ご飯 マーボー豆腐 豆腐 豚肉 みそ ショーロンポー 牛乳 茎わかめ	9日 豆腐よせの 彩あんかけ 十六さぎの ごま和え ご飯 五目汁 豆腐よせ かにかま 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 牛乳	10日 あじフリッター コーンサラダ ビーンズハヤシライス 豚肉 大豆 ひよこ豆 あじフリッター 牛乳
			13日 豚丼の具 ヨーグルト 豚丼 どさんこ汁 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ヨーグルト	14日 切り干し大根の甘酢和え 鶏肉のから揚げ 2個 野菜たっぷり塩ラーメン 豚肉 なんと 鶏肉 牛乳	15日 梅風味和え ミニゼー ご飯 生揚げと豚肉の みそ炒め 牛乳	16日 カラフルマリネ サーモンフライ メープル パン パーリースープ ジャム 牛乳	17日 ひきサラダ シューアイス セレクト チキンカレーライス 鶏肉 牛乳 ひきき セレクトシューアイス
20日 さばのカレー揚げ 味付けのり ご飯 スタミナ豚汁 さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 のり	21日 うなぎの具 即席漬ナ 冷凍みかん うなぎ玉どんぶり ふたま汁 うなぎ あなご 卵 豆腐 かまぼこ 牛乳	22日 揚げギョーザ3個 チンジャオロス ご飯 中華スープ 豚肉 鶏肉 豆腐 ギョーザ 牛乳	22日 海の日 27日(月)タイ料理 「ガパオライス」は、ひき肉と野菜を炒めた具を、ごはんのにせて食べます。タイでは、家庭でよく食べる一般的な料理です。トムヤムクンは辛みと酸味があるスープです。「トム」は煮る、「ヤム」は混ぜる、「クン」はえびのことを意味します。	23日 スポーツの日 スポーツの日			
27日 ガパオライスの具 アジミルク ガパオライス トムヤムクン 鶏肉 えび 豆腐 牛乳 アジミルク	28日 わらびもち カレーミンチカツ うどんつゆ 冷やしうどん ツナ 油揚げ カレーミンチカツ 牛乳	29日 白ごまつね3個 しそ昆布 ご飯 沢煮わん 牛乳 昆布	30日 えびカツ キャベツ ミニデザート えびカツバーガー ミネストローネ タルタルソース えびカツ ベーコン 牛乳	31日 ビビン丼の具 みかんゼリー ビビン丼 キムチスープ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳			
材料名 赤 緑 黄	材料名 赤 緑 黄	材料名 赤 緑 黄	材料名 赤 緑 黄	材料名 赤 緑 黄	材料名 赤 緑 黄		

赤：おもに体をつくるもの 緑：おもに体の調子を整えるもの

黄：おもに熱や力のもとになるもの

※7/20～7/31は、食中毒予防に配慮した献立になっています。

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

