

7月 学校給食予定献立表



日曜	献立名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	エネルギー (Kcal)		
		おもに体をつくる もとなるもの	おもに体の調子を整える もとなるもの	おもにエネルギーの もとなるもの	たんぱく質 (g)		
					脂質 (%)		
					幼稚園	小学校	中学校
1 水	ごはん 牛乳	牛乳 ぶたにく むぎみそ あかみそ さんま とりにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし きゅうり	こめ さといも こんにゃく でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	548	621	741
	こんさいとんじる				19.8	22.4	26.0
	さんまのかばやき				19.1	21.3	24.5
	もやしときゅうりのサラダ						
2 木	コッペパン 牛乳	牛乳 ロースハム たまご すりみ たこ かつおぶし あおのり	トマト セロリ だいこん きゅうり キャベツ ねぎ べにしょうが ミカンジュース	パン こむぎこ あぶらアーモンド	527	652	789
	トマトスープ				22.8	27.3	32.9
	おこのみてん				20.6	23.9	28.3
	せんぎりサラダ						
3 金	ごはん 牛乳	牛乳 えび かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ えだまめ もやし	こめ でんぷん あぶら さとう アーモンド	526	601	708
	えびたまどんぶり				20.0	22.1	25.8
	ナッツごぼう				15.4	16.6	18.9
	おひたし						
6 月	コッペパン 牛乳	牛乳 とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり ピーマン コーン キャベツ もも パイン	パン じゃがいも あぶら あんじん	401	511	629
	ポトフ				17.1	20.7	24.8
	コールスローサラダ				12.0	14.1	15.9
	フルーツあんじん						
7 火	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ だいず ぶたにく こにぼし あおのり	きゅうり しいたけ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン はくさい しょうが	こめ ひやむぎ さとう ごま	508	572	681
	ひやしそうめん				21.9	24.6	28.9
	ぶたキムチ				11.9	12.4	13.7
	ごまあじいりこ						
8 水	なめし 牛乳	牛乳 ぶたにく あげ ささみ いか しろみそ	もやし にんじん ねぎ レモン はくさい きゅうり ゆず	こめ しらたまだんご でんぷん あぶら さとう ごま	549	628	748
	しらたまじる				26.4	30.0	35.6
	ささみのレモンに				14.5	15.6	17.6
	ゆずみそあえ						
9 木	ごはん 牛乳	牛乳 とりにく なまクリーム くきわかめ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす さやいんげん にんじん にんにく ミカンジュース	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	573	644	756
	なつやさいカレー				17.8	19.9	23.0
	くきわかめのサラダ				16.8	18.5	20.8
	ふくじんづけ						
10 金	ごはん 牛乳	牛乳 どうふ からあげ わかめ とりにく あかみそ むぎみそ	にんじん しいたけ えだまめ きゅうり なす たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも あぶら さとう	497	565	668
	そばろどんぶり				21.8	24.7	28.5
	みそしる				13.3	14.5	16.1
	あっさりポテトサラダ						
13 月	げんりょうコッペパン 牛乳	牛乳 ぎゅうにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり レモン えだまめ	パン スパゲティ さとう	535	621	779
	ミートスパゲティ				24.1	27.9	33.8
	レモンふうみづけ				15.8	17.5	20.6
	えだまめ						
14 火	ごはん 牛乳	牛乳 ぎゅうにく はなかつお いか さけ	きくらげ たまねぎ にんじん きょうねぎ たけのこ はくさい キャベツ たくあん ピーマン しょうが	こめ あぶら はるさめ さとう ごま	541	606	723
	マーボーはるさめ				28.7	30.9	36.9
	さけのしおこうじやき				14.4	15.2	17.0
	そくせきづけ						
15 水	ひつまぶし 牛乳	牛乳 うなぎ あなご どうふ わかめ えび こにぼし チーズ かつおぶし たまご	えのき ねぎ はなぎりだいこん にんじん ピーマン コーン	こめ さとう やきふ こむぎこ あぶら ざつまいも	595	679	807
	すましじる				25.7	29.1	34.5
	かきあげ				21.6	24.2	27.8
	はりはりづけ						
16 木	バターパン 牛乳	牛乳 たまご ぶたにく やきぶた まぐろ ベーコン	たけのこ しいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり レモン たまねぎ ねぎ セロリ	パン さとう むえんバター はるさめ じゃがいも あぶら マーガリン	584	622	681
	はるさめスープ				24.4	26.0	28.8
	ジャーマンポテト				24.0	26.1	29.6
	ツナサラダ						
16 木	ミカンジュース						

- ※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。
- ※ 学年別の中止日については、各校の行事予定表をご確認ください。
- ※ 今月の砥部町産は、ほしいたけ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそうです。