平成29年度

7月 学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

日	ようび	こんだてめい	食品名と働き 血や肉になるもの(赤) 1群・たんぱく質	2群・無機質	体の調子を整えるもの(緑) 3群・カロテン	4群・ビタミンC	熱や力になるもの(黄) 5群・炭水化物	6群・脂質	小学校 エネルギーkcal / たんぱく質g	中学校 エネルギーkcal / たんぱく質g
3	月	**ごはん　かぼちゃのそぼろに** ひじきサラダ	あつあげ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ **たまねぎ** きゅうり　コーン こんにゃく	**こめ** さといも さとう	あぶら ごまあぶら	628 22.1	795 27.0
4	火	はちみつパン　**みそちゃんぽん** だいずといりこのつくだに	ぶたにく かまぼこ てんぷら だいず **みそ**	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	**たまねぎ**　キャベツ もやし　きくらげ	はちみつパン ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごま	606 27.7	809 35.8
5	水	**ごはん　とうがんスープ** いわしのうめに　おひたし	とうふ とりにく いわしのうめに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	**たまねぎ**　とうがん もやし	**こめ** さとう		603 24.1	758 29.3
6	木	コッペパン　**まめのポタージュ** オムレツ　キャベツのソテー	オムレツ まめペースト とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	**たまねぎ** キャベツ	コッペパン **じゃがいも**	あぶら	636 27.3	783 33.2
7	金	**ごはん　はるさめじる** にくしゅうまい　ゆかりあえ たなばたゼリー	シューマイ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ あかじそ	**たまねぎ**　きゅうり しいたけ	**こめ** ゼリー はるさめ		596 16.4	756 20.2
10	月	**ごはん　ワンタンスープ** **とうふチャンプルー**	とうふ **たまご**　とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	**たまねぎ**　にがうり もやし　しいたけ	**こめ** ワンタン でんぷん	あぶら ごまあぶら	634 24.0	795 28.9
11	火	コッペパン　**あおじそスパゲティ** アスパラサラダ　すいか	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ あおじそ	きピーマン　**たまねぎ** キャベツ　しめじ コーン　すいか にんにく	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	648 23.8	798 28.9
12	水	むぎ**ごはん　おやこどん** わかめときゅうりのすのもの	**たまご** とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	**たまねぎ**　きゅうり しいたけ	**こめ**　むぎ さとう でんぷん		572 22.7	722 27.9
13	木	くろざとうパン　**ポークビーンズ** しらすぼしいりソテー　バナナ	ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな トマト	**たまねぎ**　キャベツ バナナ	くろざとうﾊﾟﾝ **じゃがいも** さとう	あぶら	605 24.0	794 31.0
14	金	**ごはん　みそしる** **あじのなんばんづけ**	あじ **みそ** とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	**たまねぎ**　なす	**こめ** さといも さとう	あぶら	647 25.8	783 28.8
18	火	コッペパン　**チンゲンサイのスープ** ししゃもフライ　ごまずあえ	**たまご** ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	**たまねぎ**　コーン	コッペパン さとう でんぷん	あぶら ごま	631 26.8	804 33.8
19	水	**なつやさいカレー**（むぎ**ごはん**） フレンチサラダ　れいとうみかん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ アスパラ ピーマン	**たまねぎ**　なす きゅうり　コーン みかん　にんにく	**こめ**　むぎ さとう カレールウ	あぶら	644 18.1	805 21.7
20	木	パーカーハウスパン　**コンソメスープ** にこみハンバーグ　ゆでキャベツ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	**たまねぎ**　キャベツ	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ **じゃがいも** さとう		541 25.2	725 32.9
							平均栄養価		615 22.0	779 27.1

地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。　※都合により献立を変更する場合があります



【今月の献立について】



3日（月）・・・旬の野菜「かぼちゃ」を使った「かぼちゃのそぼろ煮」です。

5日（水）・・・旬の野菜「冬瓜」を使った「とうがんスープ」です。

7日（金）・・・七夕としてデザートに星形の３色ゼリーをつけています。

１０日（月）・・・旬の野菜「にがうり」を使った「豆腐チャンプルー」です。

１１日（火）・・・季節のくだもの「すいか」をつけています。

１９日（水）・・・食育の日です。夏に旬の野菜「なす、かぼちゃ、ピーマン」を使った「夏野菜カレー」です。デザートに長崎県産の「冷凍みかん」をつけています。

夏休み中も「早ね・早起き・朝ごはん」を続けましょう！

