令和元年

# 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | **むぎごはん　おやこどん**<br>ごぼうサラダ | たまご<br>とりにく<br>かまぼこ<br>こおりどうふ | ぎゅうにゅう | ごぼう<br>ねぎ<br>にんじん | **たまねぎ**<br>しいたけ　きゅうり<br>とうもろこし | **こめ**<br>むぎ<br>さとう<br>でんぷん | あぶら<br>ごま | 652<br>25.6 | 826<br>31.7 |
| 2 | 火 | コッペパン　**サマービーフン**<br>おさかなぎょうざ<br>いんげんのごまあえ | おさかなぎょうざ<br>ぶたにく<br>ちくわ | ぎゅうにゅう | いんげん　にんじん<br>ピーマン<br>きピーマン<br>あかピーマン | もやし<br>キャベツ　**たまねぎ**<br>きくらげ　えだまめ | コッペパン<br>ビーフン<br>さとう | あぶら<br>ごま | 599<br>25.4 | 765<br>31.8 |
| 3 | 水 | **ごはん**　とうがんじる<br>にくやさいいため | ぶたにく<br>とうふ<br>とりにく<br>みそ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ピーマン<br>ねぎ | とうがん　キャベツ<br>しょうが　おろしりんご<br>たまねぎ　しいたけ<br>にんにく | **こめ**<br>さとう | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | 620<br>24.7 | 769<br>30.2 |
| 4 | 木 | たまごパン　**かぼちゃのスープ**<br>**チリコンカーン**　オレンジ | あいびきにく<br>レッドキドニー<br>とりにく | ぎゅうにゅう | かぼちゃ<br>にんじん<br>パセリ | オレンジ　**たまねぎ**<br>グリンピース　セロリー<br>にんにく | たまごパン | あぶら | 590<br>25.4 | 779<br>32 |
| 5 | 金 | **ごはん　うおそうめんじる**<br>ほしのコロッケ　いそかあえ<br>たなばたゼリー | うおそうめん | ぎゅうにゅう<br>のり<br>わかめ | ほうれんそう<br>にんじん | **たまねぎ**　もやし<br>たけのこ　しいたけ | **こめ**<br>たなばたゼリー<br>さとう<br>コロッケ | あぶら<br>ごま | 646<br>19.0 | 801<br>23.1 |
| 8 | 月 | **ごはん　かきたまじる**<br>いわしのトマトに　ひじきサラダ | いわしのとまとに<br>とうふ<br>たまご<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん<br>ねぎ | **たまねぎ**　きゅうり<br>えのきたけ　とうもろこし | **こめ**<br>さとう<br>でんぷん | ごまあぶら | 644<br>26.4 | 789<br>31.6 |
| 9 | 火 | くろざとうパン<br>**なつやさいのクリームスープ**<br>ミンチカツ　こまつなサラダ | ミンチカツ<br>とりにく<br>ツナ | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ | かぼちゃ　ブロッコリー<br>こまつな<br>にんじん<br>アスパラ | **たまねぎ**　ズッキーニ<br>レモン | くろざとうパン<br>**じゃがいも**<br>さとう | あぶら | 643<br>25.5 | 752<br>30 |
| 10 | 水 | **ごはん　ぶたじる**<br>あじのなんばんづけ　バナナ | あじ<br>あつあげ<br>みそ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>ピーマン | バナナ　なす<br>こんにゃく　**たまねぎ**<br>ごぼう　しょうが | **こめ**<br>**じゃがいも**<br>さとう | あぶら | 691<br>25.6 | 856<br>31 |
| 11 | 木 | パーカーハウスパン<br>**ラビオリスープ**<br>にこみハンバーグ　ゆでキャベツ | ハンバーグ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう | キャベツ　**たまねぎ**<br>とうもろこし | パーカーハウスパン<br>さとう<br>ラビオリ | | 654<br>25.8 | 831<br>32.3 |
| 12 | 金 | **ごはん　ちゅうかスープ**<br>**とうふチャンプルー**　すいか | とうふ<br>ちゅうかふうつくね<br>たまご<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>かつおぶし | チンゲンサイ<br>にんじん | すいか　**たまねぎ**<br>もやし　にがうり<br>しいたけ | **こめ**<br>はるさめ<br>でんぷん | あぶら<br>ごまあぶら | 668<br>24.8 | 827<br>29.7 |
| 16 | 火 | パインパン<br>**じゃがいものウィンナーに**<br>じゃこサラダ　チーズオムレツ | チーズオムレツ<br>ウィンナー<br>グレートノーザン | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし | にんじん<br>いんげん | **たまねぎ**　キャベツ<br>とうもろこし | **じゃがいも**<br>パインパン<br>さとう | あぶら | 675<br>23.4 | 867<br>29.3 |
| 17 | 水 | **ごはん　とりそぼろどん**<br>ししゃもフライ　ゆかりあえ | ししゃも<br>とりにく | ぎゅうにゅう | ごぼう<br>いんげん<br>にんじん<br>ゆかり | きゅうり　**たまねぎ**<br>こんにゃく　しいたけ<br>しょうが | **こめ**<br>さとう | あぶら<br>ごまあぶら | 638<br>22.6 | 829<br>28.7 |
| 18 | 木 | コッペパン<br>**なすいりミートスパゲティ**<br>ごまドレッシングあえ　りんご | あいびきにく | ぎゅうにゅう | ほうれんそう<br>にんじん | りんご　**たまねぎ**<br>なす　もやし<br>ぶなしめじ　にんにく | コッペパン<br>スパゲティ<br>さとう | ごま<br>ごまあぶら | 618<br>24.2 | 772<br>29.9 |
| 19 | 金 | **チキンカレー**（**むぎごはん**）<br>フレンチサラダ　れいとうみかん | とりにく | ぎゅうにゅう | ブロッコリー<br>アスパラ<br>にんじん | れいとうみかん　**たまねぎ**<br>とうもろこし　おろしりんご<br>にんにく | **こめ**<br>**じゃがいも**<br>むぎ<br>さとう | カレールウ<br>あぶら | 660<br>23.2 | 783<br>27.2 |
| | | | | | | | | 平均栄養価 | 645<br>22.7 | 806<br>27.8 |

地元でとれた食材や献立は、**太字**にしています。

※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】

◎七夕の行事食として５日（金）に天の川にみたてた、「魚そうめん汁」「星のコロッケ」、デザートに星形の３色ゼリーをつけています。

◎季節の野菜・果物として、「かぼちゃ」「ピーマン」「冬瓜」「にがうり」「なす」「すいか」などを献立に取り入れています。

◎１９日（金）の食育の日には、地場産物の「じゃがいも」「たまねぎ」を使い「チキンカレー」を、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！

