

7月 学校給食献立表



日曜	こんだてのなまえ	しょくひんのなまえとはたらき						エネルギー たんぱく質
		あか からだのもとになる		みどり からだのちょうしをととのえる		しろ からだのねつやちからのもとになる		
		1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1金	ごはん 牛乳 家常豆腐(チャーシャンドウフ) えびシューマイ あまずキャベツ	あつあげ こめみそ	わかめ	にら	しいたけ しょうが キャベツ	さとう でんぶん	ごま あぶら	726 26.8
4月	えだまめごはん 牛乳 うおそうめんじる とうふハンバーグ アーモンドあえ	うおそうめん とうふハンバーグ	わかめ	ねぎ ほうれん草	えだまめ キャベツ	さとう	あぶら アーモンド	656 22.1
5火	こめごはん 牛乳 あおじそスパゲティー セルフサラダ いっしょくドレッシング パインアップル(生)			しそ	しめじ キャベツ コーン きゅうり パインアップル	スパゲティ	あぶら	606 24.7
6水	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ マーボーなす オレンジ	ちゅうかつつくね あかみそ	わかめ	ピーマン	しいたけ なす しょうが オレンジ	はるさめ かたくりこ さとう	あぶら	623 19.6
7木	パンパン 牛乳 オクラのスープ さわらのてんぷら しらすほしりソテー ミニゼリー	さわらのてんぷら ちくわ	しらすほし	トマト オクラ ほうれん草	キャベツ コーン	ミニゼリー	あぶら ごま	608 24.9
8金	むぎごはん 牛乳 カレーにくじゃが ひよつづのすのもの	ゆでだいず	くき わかめ	いんげん	きゅうり	むぎ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごま	664 21.1
11月	ごはん 牛乳 みそじる いわしのうまに とうふチャンプルー	むぎみそ とうふ かつおぶし	わかめ いわし	にら	なす にがうり	じゃがいも	あぶら ごま	616 22.8
12火	たまごパン 牛乳 じゃがいものベーコンに カラフルサラダ チーズ	ベーコン	チーズ	いんげん あかピーマン	キャベツ えだまめ コーン	じゃがいも さとう	あぶら	609 22.4
13水	ごはん 牛乳 けんちんじる さんまのおかか しおもみきゅうり パナナ	あつあげ さんま		いんげん	ごぼう パナ こんにゃく きゅうり	さといも		693 26.0
14木	コッペパン 牛乳 やしそば ごまドレッシング サラダ やさしいジュース チョコジャム	かまぼこ てんぷら		ピーマン ブロッコリー	キャベツ もやし きゅうり やさしいジュース	ちゃんぽん さとう	あぶら ごま チョコジャム	666 26.3
15金	なつやさいカレー 牛乳 (むぎごはん) フルーツしらたま			かぼちゃ ピーマン	しょうが なす りんごピューレ パイン もも みかん	むぎ じゃがいも しらたまもち	あぶら	733 19.0
19火	くろざとうパン 牛乳 だいずとウィンナーのトマトに オムレツ キャベツのソテー	ゆでだいず オムレツ		ホールトマト ピーマン	グリーンピース キャベツ	じゃがいも さとう	あぶら バター	607 26.8
20水	ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ プルコギ アーモンドフィッシュ	ベーコン	いりこ	チンゲンサイ にら		さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら アーモンド	697 25.3

夏野菜をたべよう!!



夏の太陽の光をしっかりとあびてそだった夏野菜は、栄養がたっぷりつまっています。きゅうりやなすは、ほてった体を冷やすはたらきがあり、暑い夏にはピッタリです。7月の献立には、夏野菜をたくさんつかっています!

夏野菜のご紹介...

トマト・きゅうり・なす・ゴーヤ・オクラ・かぼちゃ・とうもろこし・えだまめ が夏野菜で有名です。

7月の献立にも夏野菜がたくさん登場します。

- 7月4日(月) 枝豆ごはん(枝豆とわかめの炊き込みごはんです。)
- 7月6日(水) マーボーなす(旬のなすをたっぷり使いました)
- 7月7日(木) セタ献立...オクラのスープ(切り口が星になっています。)
- 7月11日(月) 豆腐チャンプルー(ゴーヤを使っています。)
- 7月15日(金) 夏野菜カレー(かぼちゃ・なす・ピーマンが入ります。)

佐世保産・長崎県産の

食材が登場します

お米・牛乳・キャベツ・じゃがいも
きゅうり・パセリ・しいたけ・エリンギ
かぼちゃ を予定しています。

※時期や天候、価格等により、変更が生じることがあります。ご了承ください

