

7月 給食こんだて表



国仲学校給食センター

日	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】		おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】		おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】		エネルギー (kcal)	塩分 (g)			
			給食のない学校・学年		給食のない学校・学年		給食のない学校・学年						
1日 (火)	きなこ揚げパン	牛乳	きなこ			こめこパン	あぶら さとう	小	633	2.9			
	オムレツ		たまご			さとう	あぶら	中	809	3.7			
	しょうゆフレンチ		チキンハム	もやし	こまつな	にんじん	あぶら						
	ウインナーのコンソメスープ		ウインナー	たまねぎ	にんじん	キャベツ	アスパラガス						
2日 (水)	ごはん	牛乳				こめ		小	613	2.0			
	厚揚げのオイスター炒め		あつあげ	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	しめじ	あぶら	さとう	ごまあぶら	中	734	2.3
	もやしのナムル				もやし	きゅうり	にんじん	ごま	ごまあぶら				
	トマトと卵の中華スープ		ベーコン	たまご	トマト	レタス	たまねぎ	かたくりこ			畑野小6年		
3日 (木)	ごはん	牛乳				こめ		小	611	2.0			
	鮭の中華あんかけ		さけ		にんじん	ピーマン	しめじ	あぶら	さとう	かたくりこ	中	726	2.7
	ピリ辛きゅうり				きゅうり	キャベツ		ごま	ごまあぶら				
	わかめのみそ汁		わかめ	あぶらあげ	みそ	たまねぎ		じゃがいも					
4日 (金)	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳				こめ	おしむぎ	小	687	2.3			
	ハヤシライス (ハヤシソース)		ぶたにく	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	じゃがいも	あぶら	ハヤシルウ	中	829	2.7	
	枝豆入りツナサラダ		ツナ	えだまめ	キャベツ	きゅうり	コーン	ドレッシング					
	メロン入りゼリーポンチ				メロン	みかん	もも	パイン	レモンゼリー				
★七夕こんだて…「五色の短冊きんぴら」は5つの食品を短冊切りにして調理します。みなさんの願い事は何か？													
7日 (月)	とうもろこしごはん	牛乳			コーン	こめ		小	656	2.7			
	星のハンバーグ		とりにく	ぶたにく	だいす	たまねぎ			中	758	3.3		
	五色の短冊きんぴら		さつまあげ		にんじん	ピーマン	パプリカ	あぶら	さとう	ごま			
	天の川汁		とりにく	かまぼこ		にんじん	しいたけ	オクラ	ながねぎ	そうめん			
七タクレープ						クレープ							
8日 (火)	ごはん	牛乳				こめ		小	634	2.2			
	春巻き		ぶたにく		にんじん	たまねぎ	キャベツ	こむぎこ	はるさめ	あぶら	中	785	2.7
	春雨サラダ		チキンハム		もやし	きゅうり	にんじん	はるさめ	ごま	さとう			
	ワンタンスープ		ぶたにく	なると		にんじん	メンマ	はくさい	にら	ワンタン			
9日 (水)	ごはん	牛乳				こめ		小	618	2.0			
	あじのトマトマリネ		あじ		たまねぎ	トマト	アスパラガス	かたくりこ	あぶら	さとう	中	739	2.2
	カラフルポテト				にんじん	コーン	グリーンピース	じゃがいも					
	もやしのスープ		かまぼこ		もやし	にんじん	こまつな						
味のり	のり												
★かみかみこんだて…「かみかみ五目スープ」に茎わかめを使用します。茎わかめはわかめの中心部（芯）に当たります。													
10日 (木)	ごはん	牛乳				こめ		小	673	2.3			
	ぶりの薬味ソース		ぶり		ながねぎ		かたくりこ	あぶら	さとう	中	809	2.9	
	チーズなっとう		チーズ	なっとう		もやし	きゅうり	ごま			新穂小6年 特支高等部		
	かみかみ五目スープ		くきわかめ	とうふ		にんじん	しいたけ	ながねぎ					
11日 (金)	ごはん	牛乳				こめ		小	644	2.2			
	ゴーヤチャンプルー		ぶたにく	とうふ	たまご	ゴーヤ	にんじん	たまねぎ	あぶら	中	760	2.9	
	きゅうりの酢の物		わかめ			きゅうり	みかん		さとう				
	イナムドゥチ		ぶたにく	かまぼこ	あぶらあげ	みそ	しいたけ	こんにゃく	こねぎ				
シークワサーゼリー							ゼリー						

日	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】		おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】		おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】		エネルギー (kcal)	塩分 (g)								
			給食のない学校・学年		給食のない学校・学年		給食のない学校・学年											
14日 (月)	なめし	牛乳				ひろしまな	こめ	小	617	2.5								
	ししゃもフライ		ししゃも			パンこ	こむぎこ	あぶら	中	759	3.2							
	ラタトゥイユ		ウインナー			たまねぎ	なす	ピーマン	ズッキーニ	トマト								
	もずくスープ		もずく	かまぼこ	とうふ	にんじん	えのきだけ	ながねぎ										
15日 (火)	米粉パン	牛乳				こめこパン		小	659	2.9								
	なすのミートグラタン		ぶたにく	とりにく	チーズ	たまねぎ	なす	トマト	あぶら	中	825	3.7						
	ひじきのナッツマリネ		チキンハム	ひじき		きゅうり	にんじん	コーン	アーモンド	あぶら	さとう							
	パンプキンスープ		ベーコン	きゅうり	ゆゆう	かぼちゃ	たまねぎ		あぶら	こめこ								
★日本・世界の味めぐりこんだて…今月は日本から最も近い国の「韓国」の味めぐりです。「ピビンバ」は韓国の代表的な料理です。																		
16日 (水)	ピビンバ (麦ごはん)	牛乳				こめ	おしむぎ	小	610	3.2								
	ピビンバ (肉炒め)		ぶたにく			ぜんまい	こんにゃく	あぶら	さとう	中	720	3.9						
	ピビンバ (ナムル)		たまご			もやし	こまつな	にんじん	さとう	ごまあぶら								
	キムチスープ		わかめ	とうふ		キムチ	ながねぎ											
冷凍みかん				みかん					韓国									
★減塩こんだて…減塩ポイントは「具たくさん」です。具が多いと汁の量が減るので、塩分のとりすぎを防いでくれます。																		
17日 (木)	ごはん	牛乳				こめ		小	611	2.1								
	厚揚げのケチャップみそ		あつあげ	みそ			さとう		中	747	2.5							
	蒸し鶏のごまサラダ		とりにく	みそ		もやし	きゅうり	トマト	ごま	さとう	ごまあぶら							
	具たくさん夏のっぺ汁		かまぼこ			とうがん	にんじん	ごぼう	しいたけ	えだまめ	オクラ	こんにゃく	じゃがいも	かたくりこ				
18日 (金)	ごはん	牛乳				こめ		小	592	2.0								
	トマトとピーマンの玉子焼き		たまご			トマト	ピーマン	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	中	706	2.6						
	えびのガーリック炒め		えび			キャベツ	にんじん	もやし	こまつな	あぶら								
	とうふのごまみそ汁		とうふ	わかめ	みそ	ながねぎ		ごま										
★さどごはんこんだて…「いか汁」はするめいかが捕れる時、その時期の野菜と一緒に煮て、いかの風味を味わうことができるみそ汁です。																		
22日 (火)	ごはん	牛乳				こめ		小	668	2.3								
	とりのからあげ		とりにく			にんにく	しょうが	かたくりこ	あぶら	中	755	2.7						
	カルシウムサラダ		ひじき	ちりめんじゃこ	チーズ	きりぼししいたけ	こんにゃく	キャベツ	にんじん	ごまつな	あぶら	さとう						
	いか汁		いか	みそ		にんじん	たまねぎ	ながねぎ	じゃがいも									
23日 (水)	夏野菜カレーライス (麦ごはん)	牛乳				こめ	おしむぎ	小	677	2.5								
	夏野菜カレーライス (夏野菜カレー)		ぶたにく	きゅうり	ゆゆう	たまねぎ	かぼちゃ	なす	トマト	あぶら	ズッキーニ	中	809	2.9				
	ピーンズサラダ		だいす	ツナ		キャベツ	きゅうり	コーン	ドレッシング									
	すいか					すいか												
24日 (木)	ごはん	牛乳				こめ		小										
	夏の大きな花火玉		とりにく	とうふ	みそ	たまご	たまねぎ	パプリカ	ピーマン	コーン	ごま	かたくりこ	こむぎこ	パンこ	あぶら	中	768	3.2
	流れ星オクラのたくあんあえ		かつおぶし			オクラ	たくあん	もやし	にんじん	ごま								
	玉ねぎとわかめのみそ汁		わかめ	みそ		たまねぎ	にんじん											
※食材量の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。																		
   																		
																		