



7月・8月 こんだてひょう



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱくしつ
					ねつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのしょうしをととのえる(みどり)	
1	か	セルフ サンドイッチ (食パン)		クラムチャウダー たまご 卵サラダ パイン	しょくパン あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう あさり ベーコン スキムミルク たまご	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ パセリ パイン	629 23.8
2	すい	むぎ 麦ごはん・ てつく つくだに 手作り佃煮		にく 肉じゃが やさい 野菜のねりごまあえ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いりこ かつおぶし こんぶ あおのり	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	597 24.0
3	もく	むぎ 麦ごはん		たんたん風春雨スープ きびなごサクサク揚げ(2ケ) きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	こめ むぎ はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きびなごサクサクあげ ツナ	にんじん たまねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん きゅうり にんにく	638 23.6
4	きん	むぎ 麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 やさい 野菜のカレーマヨサラダ さばのごま焼き	こめ むぎ マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ いりこ(だし) さば わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	610 25.7
たなばた給食				たなばたじる 七夕汁 さかな 魚とレバーのみそがらめ たなばた 七夕ゼリー	こめ むぎ あぶら ごま さとう たなばたゼリー	ぎゅうにゅう おさかなめん タラ とりレバー こんぶ(だし) みそ かつおぶし(だし)	にんじん たまねぎ オクラ しめじ ピーマン たけのこ にんにく	632 27.0
7	げつ	むぎ 麦ごはん		ポークビーンズ ナッツサラダ すいか	ミルクパン じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ トマト すいか にんにく	601 25.6
9	すい	むぎ 麦ごはん		なす入り家常豆腐 きくらげと春雨のあえもの	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご みそ	たまねぎ にんじん なす ねぎ きゅうり きくらげ にんにく しょうが	629 22.8
10	もく	カレーピラフ		クリームスープ にんじんサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ツナ スキムミルク たまご	コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ しめじ きゅうり にんにく パセリ	621 24.1
11	きん	むぎ 麦ごはん		ぶたじる 豚汁 かりかり大豆のサラダ ししゃもガーリックオイル焼き	こめ むぎ こんにゃく マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いりこ(だし) チーズ ししゃも みそ	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう ねぎ レタス きゅうり コーン にんにく	585 22.4
14	げつ	むぎ 麦ごはん てつく 手作りふりかけ		おやこに 親子煮 ひじきのマヨサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ かつおぶし ひじき あおのり	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しそ	610 23.1
セレクト給食				ミネストローネ ポテトサラダ	しょくパン マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	たまねぎ にんじん キャベツ	603
15	か	セルフ サンドイッチ (食パン)		ポークヒレカツ えだまめ とうふ 枝豆と豆腐のミンチカツ	じゃがいも マヨネーズ あぶら	チーズ ポークヒレカツまたは えだまめととうふのミンチカツ	トマト きゅうり パセリ にんにく	21.7
味の旅〜ふくおか〜				にぐい あちゃらづけ アジの香味ソース	こめ むぎ こんにゃく さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かつおぶし(だし) こんぶ アジ こんぶ(だし)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ れんこん にんにく きゅうり しょうが	604 25.7
17	もく	ふるさとくまさんデー 〜みふねまち〜 夏野菜 カレーライス (麦ごはん)		なつやさい 夏野菜のカレー みふねがわ 御船川とツナのサラダ	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ かぼちゃ なす コーン しょうが にんじん えだまめ トマト にんにく みふねがわ キャベツ きゅうり	652 23.7
夏休み								
8/29	きん	ハヤシライス むぎ (麦ごはん)		ハヤシルウ にらと卵のサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく スキムミルク たまご	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり にら きくらげ にんにく	644 23.3

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。