

2024年

7月 給食献立予定表

南関町学校給食センター
TEL/FAX 53-8945

日	曜日	牛乳	こんだてめい		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄養価(えいようか)		
			しゅしよく	おかす	おもにからだのエネルギーの もとになるもの	おもにからだを作るも とになるもの	おもにからだのちょうしをと とのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	月	○	麦ごはん	冬瓜のみそ汁 さんまのみぞれ煮 はりはり漬け和え	こめ むぎ きょうかまい ごま	ぎゅうにゅう さんまみぞれにわかめ なんかんあげみそ	とうがん ごぼう にんじん ねぎ えのき キャベツ きゅうり つぼつけ	小 中	595 762	22.8 27.3
2	火	○	麦ごはん	汗ピーフン とり肉の香り焼き じゃことごまのサラダ	こめ むぎ きょうかまい ピーフン ごまあぶら さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ コーン きゅうり しょうが ほうれんそう チンゲンサイ にんにく	小 中	597 772	28.1 36
3	水	○	ひのくにパン	★かぼちゃのポタージュ ★キッシュ ビーンズサラダ	パン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう いんげんまめ レッドキドニー えんどうまめ ひよこめめ とりにく キッシュ	かぼちゃ たまねぎ コーン きゅうり にんじん えだまめ	小 中	664 808	24.4 29.3
4	木	○	麦ごはん	マーボーなす シューマイ もやしのナムル	こめ むぎ きょうかまい でんぶん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう だいたい シューマイ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん なす もやし たけのこ しいたけ しょうが きゅうり にら にんにく	小 中	587 798	19.9 25.5
5	金	○	麦ごはん	魚そうめん汁 星がたコロッケ イタリアンサラダ 七タゼリー	こめ むぎ きょうかまい オリーブゆ あぶら たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ほしがたコロッケ うおそうめん チーズ	たまねぎ にんじん オクラ ピーマン きゅうり パプリカ トマト レタス	小 中	666 832	19.9 23.6
8	月	○	うめご飯	節そうめん汁 ホッケの照り焼き えだまめと昆布の和え物	こめ じゃがいも ごま ふしそうめん	ぎゅうにゅう とうふ なんかんあげ こんぶ ホッケのてりやき わかめ	にんじん えのき ねぎ きゅうり えだまめ うめ しそ	小 中	613 748	26.1 31.6
9	火	○	麦ごはん	とまと肉じゃが ごまネーズサラダ 納豆	こめ むぎ きょうかまい あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう てんぷら ちくわ ぶたにく なつとう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ トマト	小 中	637 798	24 28
オリンピック パラリンピックおうえん				★ラタトゥイユ ★キャロットラペ ★豆乳ブラマンジェ	パン マーガリン ペンネ オリーブゆ さとう ノンエッグマヨ とうにゅうブラマンジェ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ベーコン	たまねぎ トマト ホールトマト パプリカ なす にんにく にんじん スズキーニ パセリ	小 中	627 766	22.7 27.4
10	水	○	★ガーリックパン	もずく汁 タコライスの具 ゴーヤチップ	こめ むぎ きょうかまい でんぶん こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいたい もずく かまぼこ とうふ	たまねぎ ホールトマト ねぎ えのき にんにく ゴーヤ	小 中	627 797	23.8 28.9
12	金	○	麦ごはん	夏のっぺ汁 ささみのレモン漬け ごまあえ	こめ むぎ きょうかまい こんにやく さとう ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく ちくわ	なす とうがん オクラ ごぼう にんじん しいたけ もやし レモン キャベツ きゅうり	小 中	651 834	28.3 34.6
16	火	○	麦ごはん	夏野菜のみそ汁 ホキのオーロラソース きゅうりの梅あえ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ホキフライ わかめ なんかんあげ	かぼちゃ スズキーニ なす うめ いんげん ピーマン たまねぎ きゅうり にんじん パプリカ	小 中	626 792	22.1 26.1
17	水	○	ミルクパン	★ポトフ 星がたハンバーグ ★フレンチサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ ウインナー	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん にんにく ブロッコリー りんご	小 中	615 795	24.8 31.7
あまくさ				あおさ汁 きびなごカリカリフライ ひじき和え	こめ きょうかまい ふしそうめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ なんかんあげ きびなご ひじき あおさ たこ	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ えだまめ えのき キャベツ だいこん きゅうり しょうが	小 中	625 777	24.7 30.2
19	金	○	麦ごはん	夏野菜カレー フルーツジュレ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも あぶら レモンゼリー	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく	たまねぎ なす えだまめ ゴーヤ ホールトマト かぼちゃ にんにく しょうが もも みかん りんご	小 中	652 840	17.9 21.7



のマークは「ふるさとくまさんデー」です。

*物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。
*各学校、学校行事等で給食の提供がない日があります。学校からの連絡等でご確認ください。

*夏にフランスのパリで、オリンピック・パラリンピックが開催されます。献立名の「★」はフランス料理の紹介です。