



7月 こんだてひょう



令和3年度
御船町学校給食センター

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 たんぱく質
					ねつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちようしきをとのえる(みどり)	
1	もく	肉キャベ丼 (麦ごはん)	牛乳	春雨スープ 肉キャベ丼の具 米粉のムース	こめむぎはるさめさとう でんぶんあぶら こめこのムース	ぎゅうにゅうベーコン とうふぶたにく みそ	しいたけにんじんチカツガイきくらげ たまねぎねぎキャベツりんご たけのこピーマンしょうがにんにく	696 23.8
2	きん	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ いわしのカリカリフライ 昆布あえ	こめむぎじゃがいもしらたき さとうあぶら	ぎゅうにゅうとりにくたまご だし(かつおぶし)こうやどうふ いわしのカリカリフライ こんぶ	にんじんしいたけたまねぎ ねぎキャベツもやしきゅうり	649 25.6
5	げつ	麦ごはん	牛乳	じゃがいものカレー煮 春雨の酢のもの 座禅豆	こめむぎじゃがいもあぶら こんにやくはるさめさとう ごまくろざとう	ぎゅうにゅうちくわぶたにく わかめチキンハムだいず こんぶ	にんじんたまねぎしいたけ きぬさやごぼうきゅうり にんにく	662 24.5
6	か	パン	牛乳	サラダうどん メンチカツ ブロッコリー	パンうどんさとう ごまあぶらあぶら	ぎゅうにゅうわかめツツ えだまめととうふのミンチカツ	トマトレタスキゅうりコーン にんじんブロッコリー	601 23.8
7	すい	ちらし寿司	牛乳	豆腐汁 魚そうめんサラダ 七夕ゼリー	こめさとうあぶら ノンエッグマヨネーズ たなばたゼリー わふうドレッシング	ぎゅうにゅうとりにくとうふ わかめうおそうめん だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじんごぼうれんこんねぎユツ しいたけたけのこきぬさやかつ えのきたけたまねぎきゅうり	614 24.3
8	もく	食パン	牛乳	かぼちゃのポタージュ キャベツパンサラダ	しょくパンあぶらさとう	ぎゅうにゅうとりにくチーズ しろいんげんまめスキムミルク	たまねぎきゅうりキャベツ かぼちゃにんじんしめじパセリ パン	629 22.4
9	きん	麦ごはん	牛乳	冬瓜スープ 鯛の磯辺フライ キャベツのゆかり和え	こめむぎあぶら	ぎゅうにゅうベーコンとうふ まだいのいそべフライ	とうがんたまねぎしいたけ チンゲンサイにんじんねぎ キャベツきゅうりしそ	610 22.4
12	げつ	麦ごはん	牛乳	なす入りマーボー豆腐 ひじきのマヨサラダ	こめむぎさとうでんぶん ごまあぶらノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅうとうふぶたにく だいずみそひじき ちくわ	なすしいたけたまねぎねぎ にんじんたけのこしょうが にんにくキャベツきゅうり	613 24.2
13	か	コッパン	牛乳	野菜スープ チリコンカン フルーツ白玉	コッパンさとうあぶら しらたまだんご じゃがいも	ぎゅうにゅうベーコンだいず ぶたにくぎゅうにく	たまねぎにんじんしめじ こまつなピーマンにんにく トマトフルーツミックス	647 24.6
14	すい	麦ごはん	牛乳	御船川ともすくのスープ 鶏のさっぱり煮 かつおふりかけ	こめむぎこんにやくさとう でんぶん	ぎゅうにゅうさんしょくつみれ だし(かつおぶし・こんぶ)もすく うすらたまごとりにつかつおぶし	たまねぎたけのこ みふねがわにんじんしいたけ だいこんえだまめにんにく	604 27.5
15	もく	麦ごはん	牛乳	夏野菜のみそ汁 さばの生姜煮 もやしのごまあえ	こめむぎさとうごま	ぎゅうにゅうあぶらあげわかめ みそさば だし(いりこ)	かぼちゃなすたまねぎにら しょうがいんげんもやし にんじん	643 27.7
16	きん	南関揚げ丼 (麦ごはん) ふるさとくまさんデー～荒尾・玉名地域～	牛乳	節そうめん汁 南関揚げ丼の具	こめむぎふしそうめんさとう でんぶん	ぎゅうにゅうかまぼこりにく なんかんあげたまご だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじんたまねぎねぎ えのきたけごぼうしいたけ こまつな	692 23.6
19	げつ	うまカレー (麦ごはん)	牛乳	うまカレールー じゃことナッツのサラダ	こめむぎじゃがいもさとう アーモンドオリーブゆ	ぎゅうにゅうばにくちりめん チーズ	たまねぎにんじんトマト にんにくりんご しょうがキャベツきゅうり	643 23.6
20	か	ミルクパン	牛乳	なすのミートスパゲティ シーフードサラダ	ミルクパンスパゲティあぶら さとうオリーブゆ	ぎゅうにゅうぶたにくだいず いかえびわかめ	にんにくたまねぎ なすしめじにんじん キャベツきゅうりトマト	613 29.3

※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

～くまもとのお肉やお魚を食べて元気いっぱい～

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、需要が減少している熊本県産の水産物を食べて応援しようと、天草でとれた真鯛を熊本県から給食に提供いただきました(9日)。また、御船町からは毎月馬肉を提供いただきます。今月は19日のうまカレーに入っています。しっかり味わい、感謝して食べましょう。

夏の食べものシルエットクイズ

Q1 夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかこみましょう。

① たまねぎ ゴーヤ トマト	② ニラ えだまめ みょうが	③ モロヘイヤ とうがん アスパラガス
-----------------------	-----------------------	----------------------------

Q2 夏に美味しい野菜の切り口です。野菜の名前を下から選んで()に書きましょう。

①	②	③
()	()	()

トウモロコシ キャベツ パプリカ アボカド スイカ オクラ

ごたえ
Q1=①トマト ②えだまめ ③とうがん
Q2=①パプリカ ②オクラ ③トウモロコシ