

# 7月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校	
1	金	ミルクパン		タイプーエン ピリからきゅうり フローズンおうとう	ミルクパン はるさめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか えび うすらのたまご かにふうみかまぼこ	にんじん キャベツ だけのこ にんじん きくらげ いら しょうが きゅうり もやし おうとう	613 27.8	767 34.2	
4	月	むぎごはん		にくじゃが ちりめんサラダ てづくりツナふりかけ	こめ むぎ しらたき じゃがいも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん ツナ あおのり	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ ほうれんそう きゅうり	641 26.3	799 31.2	
ごはんにかけてたべましょう										
5	火	むぎごはん		なんかんあげどんのく ごまネーズあえ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご なんかんあげ とりにく かつおぶし ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	608 24.2	759 28.6	
6	水	むぎごはん		とりごぼうじる いわしのしょうがに あますあえ	こめ むぎ こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく にほし みそ いわし	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	596 22.0	747 26.4	中学三年
たなばたメニュー										
7	木	しろごはん (びかまる)		たなばたじる ハンバーグ ツナサラダ・たなばたゼリー	こめ さとう そうめん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし こんぶ ハンバーグ ツナ	にんじん オクラ えのきたけ コーン キャベツ きゅうり	639 20.7	817 26.0	中学三年
8	金	にんじん パン		ひやしちゅうか はるまき	にんじんパン さとう ちゃんぽんめん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう たまご かにふうみかまぼこ はるまき	きゅうり にんじん もやし	699 23.7	877 28.9	中学三年
11	月	むぎごはん		しるビーフン ささみのレモンに やさいのナムル	こめ むぎ ごま ビーフンめん ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり えだまめ	592 28.5	718 31.1	
12	火	むぎごはん		ウィンナーとなつやさいのスープ やきにくいため	こめ むぎ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく あかみそ	キャベツ にんじん スッキーニ かぼちゃ ピーマン たまねぎ しょうが りんご	598 24.6	748 29.1	
13	水	キムチ チャーハン		とうがんのスープ ごまドレサラダ	こめ さとう ごま ごまあぶら でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ ツナ わかめ かにふうみかまぼこ	たまねぎ にんじん しょうが はくさいキムチ とうがん しいたけ きゅうり えだまめ	575 22.5	708 26.6	
14	木	むぎごはん		あおさじる さばのごまだれやき カラフルサラダ	こめ むぎ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ あおさ かつおぶし さば チーズ	にんじん きゅうり コーン パプリカ	585 25.0	737 30.3	
15	金	しよくパン		ラビオリスープ チリコンカン いちごジャム	しよくパン あぶら じゃがいも いちごジャム	ぎゅうにゅう ラビオリ ぶたにく しろいんげんまめ	たまねぎ キャベツ コーン にんじん にんにく パセリ	663 26.0	806 31.0	
ごはんにかけてたべましょう										
19	火	むぎごはん		なつやさいカレー フルーツポンチ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン なすび かぼちゃ トマト しょうが パナナ りんご ナタデココ おうとうかん みかんかん	728 20.3	902 23.8	
ふるさとくまさんデー										
20	水	さつまいも むしパン		ペンネアラピアータ ブロッコリーサラダ	ホットケーキミックス さつまいも パンネ オリーブゆ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン きゅうりにく かにふうみかまぼこ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ えだまめ ブロッコリー	— —	787 26.3	小学校

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一ロメモで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上：エネルギー量(kcal)  
下：たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

7月の行事食

☆ 7月7日は七夕 ☆

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。