

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	曜日	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	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
1	月	しろごはん		ジャージャーめん ちくわのおかかあえ	こめ めん ごまあぶら さとう こんにやく こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく かつおぶし みそ	きゅうり もやし いら たまねぎ にんじん きくらげ しょうが にんにく アスパラガス	669 26.5		中学校
2	火	むぎごはん		とうがんスープ にんにくのめのいためもの ミニトマト	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ	とうがん にんじん ミニトマト しいたけ しょうが にんにくのめ きくらげ	575 25.4	731 31.5	
3	水	にんじんパン		わかめスープ マカロニグラタン ほうれんそうとたまごサラダ	にんじんパン あぶら ごま パンこ マカロニ バター さとう アーモンドライス こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく チーズ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう キャベツ	652 25.1	756 29.0	
4	木	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに だいこんサラダ	こめ むぎ しらたき じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ だいこん きゅうり	648 23.9	814 29.0	
5	金	むぎごはん		なつやさいカレー グリーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ なす にんにく キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	585 19.1	831 26.2	
8	月	むぎごはん		そうめんじる コロッケ・プロッコリーサラダ たなばたゼリー	こめ むぎ そうめん あぶら ゼリー こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく かつおぶし かにかま チーズ こんぶ	しいたけ にんじん オクラ プロッコリー キャベツ コーン たまねぎ	639 21.2	776 25.4	
9	火	むぎごはん		マーボーとうふ はるまき もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ いら もやし しょうが ほうれんそう にんにく	662 24.5	806 28.8	
10	水	シナモン トースト		とりにくとなつやさいスープ ごまドレサラダ	パン マーガリン ごま こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム	キャベツ かぼちゃ にんじん スティック いんげん とうもろこし パセリ きゅうり なす コーン たまねぎ	583 23.4	731 28.3	
11	木	むぎごはん		ワンタンスープ とうふハンバーグ スパゲティサラダ	こめ むぎ ワンタン パンこ さとう スパゲティ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく たまご ぎゅうひきにく ツナ	にんじん しいたけ えのきたけ キャベツ たまねぎ きゅうり ねぎ	661 24.0	834 29.2	
12	金	むぎごはん		てつかに あげじゃがサラダ	こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ とりにく きぬさや ハム	だいこん ごぼう にんじん しょうが きゅうり キャベツ	648 23.6	822 28.9	
16	火	むぎごはん		なつやさいのみそしる ごもくたまごやき だいすつツナのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ たまご かたくちいわし ぶたひきにく ツナ だいす チーズ	かぼちゃ なす ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	618 24.7	774 29.3	
17	水	ココアパン		スパゲティナポリタン アーモンドあえ すいか	ココアパン スパゲティ さとう マーガリン アーモンド こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし マッシュルーム いんげん すいか	640 24.1	789 28.9	
18	木	しろごはん		なんかんあげどん カムカムサラダ	こめ さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう たまご なんかんあげ とりにく さきいか かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ	633 25.9	768 31.0	
19	金	むぎごはん		すりみのみそしる さかなのタルタルなんばん キャベツのごまあえ	こめ むぎ でんぶん ごま あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご さかなのすりみ かたくちいわし メルルーサ わかめ	だいこん たまねぎ パセリ こまつな キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	603 22.7	759 27.3	

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、一口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。