

令和 6 年 7 月

学校給食予定献立表

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー たんぱく質	栄養価 エネルギー たんぱく質
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(き)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (月)	ごはん						こめ	587	725
	牛乳		牛乳					23.7	29.9
	なすのみそ汁	油揚げ 麦みそ		こねぎ	なす えのきだけ たまねぎ				
	アジの南蛮漬	アジ		にんじん ピーマン	たまねぎ	でん粉 さとう	油		
	小松菜のアーモンド和え			小松菜	もやし しめじ	さとう	アーモンド		
2 (火)	スライスパン						スライスパン	669	802
	ツナサラダ	ツナ		赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン			28.5	33.2
	スライスチーズ		チーズ						
	ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ		
	牛乳		牛乳						
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ		わか		
	すいか				すいか				
3 (水)	麦ごはん						こめ むぎ	586	710
	牛乳		牛乳					25.7	31.1
	春雨スープ	うすらの卵 ぶたもも肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ		はるさめ		
	豚肉のキムチ炒め	ぶたもも肉 あつあげ		にんじん にら	たまねぎ キャベツ 白菜		油		
4 (木)	米粉パン						米粉パン	600	802
	牛乳		牛乳					25.5	32.9
	冷やし中華(麺別配缶)	錦糸卵 ハム		にんじん	きゅうり もやし しいたけ		ラーメン さとう ごま油		
	ゴーヤチップス	大豆		にんじん	にがうり		でん粉 さつまいも 油		
5 (金)	とうもろこしごはん	とりむね肉		にんじん	コーン		こめ	621	775
	牛乳		牛乳					21.5	25.6
	七塔そうめん汁	とりむね肉 はんぺん		にんじん オクラ	たまねぎ		そうめん		
	星のコロッケ						コロッケ		油
	キャベツのひじき和え		しそ味ひじき	にんじん	キャベツ				
	七塔ゼリー						七塔ゼリー		
8 (月)	ごはん						こめ	648	753
	牛乳		牛乳					27.7	31.4
	厚揚げと野菜のうま煮	とりむね肉 あつあげ		にんじん インゲン	たまねぎ たけのこ しいたけ		じゃがいも さとう 油		
	厚焼きたまご	厚焼きたまご							
	きゅうりの昆布和え		塩こんぶ		きゅうり				
9 (火)	横割りコッペパン						コッペパン	597	786
	ドライカレー	牛ひき肉 ぶたひき肉 がら		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース			25.2	32.5
	スライスきゅうり				きゅうり				
	牛乳		牛乳						
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ		油		
冷凍みかん				冷凍みかん					
10 (水)	ごはん						こめ	594	756
	牛乳		牛乳					22.9	28.7
	冬瓜のスープ	とりもも肉 はんぺん		にんじん こねぎ	とうがん しいたけ		でん粉		
	いわしのカリカリフライ		いわしフライ				油		
	五目さんぴら	ぶたもも肉 てんぷら		にんじん インゲン	こんにゃく ごぼう		さとう ごま 油		
11 (木)	はちみつパン						はちみつパン	624	842
	牛乳		牛乳					24.7	32.2
	スパゲッティーバジリコ	ベーコン ツナ	チーズ	にんじん しそ	たまねぎ		スパゲッティ 油		
	キャベツとパインのサラダ				キャベツ きゅうり パイン		さとう 油		
12 (金)	ごはん						こめ	587	756
	牛乳		牛乳					21.1	27.5
	夏野菜のみそ汁	油揚げ 麦みそ	わかめ	かぼちゃ こねぎ	なす たまねぎ				
	ちくわのがまだす揚げ	ちくわ		にんじん			小麦粉 油		
	切干大根の甘酢炒め	ハム		小松菜 にんじん	切干大根		さとう ごま油 ごま		
16 (火)	コッペパン						コッペパン	624	848
	牛乳		牛乳					27.8	36.5
	ポークビーンズ	ぶたもも肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース		じゃがいも さとう 油		
	オムレツ	オムレツ							
	コールスロー				キャベツ きゅうり コーン		さとう アーモンド 油		
17 (水)	ごはん						こめ	587	746
	牛乳		牛乳					21.1	27.4
	マーボーなす	ぶたひき肉 赤みそ		にんじん ピーマン	なす たまねぎ		さとう でん粉		
	揚げシューマイ	シューマイ					油		
	きゅうりの南蛮漬				きゅうり		さとう ごま油		
18 (木)	胚芽パン						胚芽パン	700	937
	牛乳		牛乳					27.8	36.5
	皿うどん	ぶたもも肉 はんぺん イカ えび		にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ		揚げ油 さとう でん粉		油
	杏仁フルーツ				みかん缶 パイン 黄桃缶		杏仁豆腐		
19 (金)	夏野菜カレー	ぶたもも肉	チーズ 特選味噌	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす えだまめ コーン おろしりんご		こめ むぎ	642	755
	牛乳		牛乳					22.5	25.5
	カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン		さとう 油		
	ジョア		ジョア						

おもな行事予定
5日(金) 湯江小 給食試食会1年2組
19日(金) 終業式

今月の献立について
5日(金) 七塔(7日)
とうもろこしごはん
七塔そうめん汁
星のコロッケ
七塔ゼリー

暑い夏も元気に
乗りきりましょう!
今月の給食費の引き落としは7/5です。