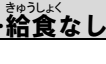
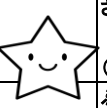




がっ がっこう きゅうしょく こんだてひょう
7月学校給食献立表



北浦町学校給食センター
令和4年7月

日曜	主 食	こんだてめい	きいろのしょくひん		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう	小学校	中学校
			エネルギーのもとになるもの		からだをつくるもとになるもの		からだのちょうしをととのえるもの			エネルギー	エネルギー
			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン(色のこい野菜)	ビタミン(その他野菜)		たんぱく質	たんぱく質
☆ 北川中学校…2、3年給食なし ☆											
1	金	あつあげのミートソースに こまつなとしめじのごまあえ	【ごはん】 さとう かたくりこ (さとう)	あぶら (ごま)	とりにく ぶたにく あつあげ	【ぎゅうにゅう】 	にんじん (こまつな にんじん)	たまねぎ しらたき しいたけ あおめめ にんにく (キャベツ しめじ)	デミグラスソース ケチャッ プ ウスター しょうゆ さけ しお こしょう(しょうゆ)	634kcal 23.7g	752kcal 27.7g
☆ 浦城小学校…給食なし ☆											
4	月	たかなスパゲティ コーンサラダ	【げんりょうコッペパン】 スパゲティ	ごまあぶら (たまごなしマヨネーズ)	ぶたにく ベーコン (とりささみ)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん ピーマン カラーピーマン たかなづけ (ブロッコリー)	しめじ たまねぎ にんにく (きゅうり コーン)	しょうゆ みりん しお こ しょう(しょうゆ す しお こ しょう)	630 24.4	753 28.6
5	火	ジャンバラヤ ラビオリスープ たなばたマスカットゼリー	【ごはん】 さとう 【さとう ぶどうかじゅう】		とりにく ぶたにく ひよこめめ (とりにく ラビオリ)	【ぎゅうにゅう】 	ピーマン にんじん (にんじん こまつな ねぎ)	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく (たまねぎ しめじ)	カレーこしょうゆ チリソー ス しお ケチャップ こしょう さけ ウスター(しお こしょ うしょうゆ あつけずり)	639 23.2	753 27.3
☆ 北川小学校5年…給食なし ☆											
6	水	とりにくのさっぱりに ごまじゃこサラダ	【ごはん】 じゃがいも さとう (さとう)	ごまあぶら (ごま ごまあぶら)	とりにく うずらたまご (ハム ちりめん)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん いんげん (にんじん)	ごぼう れんこん こんにやく にんにく しょうが (キャベツ きゅうり)	すしょうゆ さけ みりん(す しょうゆ)	653 23.3	770 27.1
☆ 北川小学校5年、南浦中学校3年なし…給食なし ☆ ★ 七夕行事食 ★											
7	木	チーズパン いわしのトマトに ゆでブロッコリー たなばたそうめんスープ	【チーズパン】 【さとう】		【いわし】 (なると とうふ うおそうめん)	【ぎゅうにゅう】 	【トマトピューレ】 ブロッコリー (にんじん ねぎ)	【たまねぎ】 (えのき)	【ケチャップ みりん】(さけ しょうゆ しお あつけずり)	625 29.2	721 33.7
☆ 北川小学校4年、南浦中学校3年なし…給食なし ☆ ★ 延岡市発祥郷土料理！チキン南蛮登場！ ★											
8	金	チキンなんばん きゃべつぞえ せんざりだいこんのみそしる	【ごはん】 さとう こむぎこ	あぶら たまごなしタルタル	とりにく たまご くあげ とうふ みそ)	【ぎゅうにゅう】 	くこまつな にんじん)	(キャベツ) くせんざりだいこん えのき たまねぎ しいたけ)	しお こしょう す しょうゆ (しょうゆ す) (いりこ)	684 29.4	811 34.3
11	月	はつぼうさい いもとだいのあげに	【こくとうパン】 かたくりこ(さとう さつまいも かたくりこ)	ごまあぶら (あぶら ごま)	ぶたにく いか (だいず)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しいたけ しょうが	しょうゆ しお こしょう オイスター さけ(みりん しょ うゆ)	651 27.6	747 31.4
☆ 南浦中学校…給食なし ☆											
12	火	とうふのごもくあんかけ ほうれんそうのソテー	【むぎごはん】 さとう かたくりこ	ごまあぶら (マーガリン)	とうふ とりにく (ウインナー)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん にら (ほうれんそう にんじん)	たまねぎ えのき たけのこ しょうが (もやし コーン にんにく)	しお こしょう しょうゆ みりん さけ いりこ(しお こ しょう しょうゆ さけ)	637 24.9	746 28.6
☆ 南浦中学校…給食なし ☆											
13	水	にくだんごのあまずに ぶたもやしスープ	【ごはん】 さとう かたくりこ (クイッティオ)	あぶら (ねりごま)	ミートボール (ぶたにく みそ)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん ピーマン (にんじん ねぎ)	たまねぎ たけのこ しいたけ (もやし たまねぎ)	しょうゆ す(がら さけ しょうゆ しお)	636 24.6	745 28.2
14	木	せわりパン ブラウンシチュー	【せわりパン】 (さとう じゃがいも こむぎこ)	たまごなしマヨネーズ (あぶら マーガリン)	ハム (ぶたにく)	【ぎゅうにゅう】 (なまクリーム)	にんじん (にんじん パセリ トマトピューレ)	たくあん キャベツ (たまねぎ マッシュルーム にんにく)	からし しょうゆ(ケチャップ デミグラスソース しお こ しょう しょうゆ ワイン がら)	655 23.6	774 27.1
15	金	さばどんぶり じゃがいものみそしる	【ごはん】 さとう (じゃがいも)	ごま あぶら	さばあぶらづけ (あつあげ みそ)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん (にんじん ねぎ)	しらたき あおめめ (たまねぎ えのき)	しょうが しょうゆ みりん さけ(いりこ)	627 22.6	734 25.9
19	火	ごもくめ いももちじる	【ごはん】 さとう じゃがいも (いももち)	あぶら	ぶたにく だいず (とりにく みそ)	【ぎゅうにゅう】 こんぶ	にんじん (にんじん ねぎ こまつな)	ごぼう こんにやく (えのき しいたけ だいこん)	しょうゆ みりん さけ(しょ うが さけ いりこ)	635 24.9	749 28.8
20	水	あじのしそあげ きゅうりのしおもみ もずくたまごスープ	【むぎごはん】 かたくりこ さとう くかたくりこ)	あぶら	あじ かつおぶし くとうふ たまご)	【ぎゅうにゅう】 くもずく)	しそ く(にんじん ほうれんそう)	(きゅうり) くたまねぎ えのき)	しょうゆ す しょうが さけ (しお) (さけ しょうゆ しお あつけずり)	673 29.6	794 34.4
21	木	とりにくのトマトソースに フルーツカクテル	【ミルクパン】 じゃがいも マカロニ(マスカットゼリー いちごゼリー リんごゼリー さとう)		とりにく チーズ	【ぎゅうにゅう】 	にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく(パイ ン もも みかん)	ケチャップ ウスター ワイ ン しお こしょう(ワイン)	641 25.2	746 29.1
22	金	ピーマンとなすのにくみそどん はなふのすましじる	【ごはん】 さとう	ごま アーモンド あぶら	ぶたにく だいず みそ (ふ とうふ わかめ)	【ぎゅうにゅう】 	ピーマン あかピーマン (こまつな にんじん)	たまねぎ しょうが なす (たまねぎ しめじ)	さけ みりん しょうゆ(しょ うゆ しお さけ あつけずり)	639 23.6	754 27.4
25	月	フカのピリカラフル とうがんのスープ れいとうみかん	【こくとうパン】 かたくりこ さとう (じゃがいも)	あぶら ごま	ふか(とりにく)	【ぎゅうにゅう】 	カラーピーマン (にんじん ちんげんさい)	しょうが コーン (とうがん しいたけ くみかん)	さけ にんにく しょうゆ す とうばんじゃん(しょうゆ し お こしょう あつけずり)	649 30.1	738 34.4
26	火	マーボーはるさめ ナムル	【ごはん】 はるさめ さとう (さとう)	ごまあぶら (ごまあぶら)	ぶたにく だいずミート みそ ちくわ	【ぎゅうにゅう】 	にんじん にら (にんじん)	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ (きゅうり もやし)	しょうゆ さけ みりん オイ スター とうばんじゃん(す しょうゆ)	654 22.7	770 26.1
27	水	ゴーヤチャンプルー ごぼうだんごじる	【ごはん】 さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ たまご ぶたにく (ごぼうだんご みそ)	【ぎゅうにゅう】 	にんじん ゴーヤ (にんじん こまつな ねぎ)	たまねぎ しょうが (もやし だいこん)	しお こしょう しょうゆ みりん さけ(さけ いりこ)	620 24.7	740 29.6
28	木	ポトフ ほうれんそうオムレツ リンゴジャム	【しょくぱん】 じゃがいも 【みずあめ さとう】	【あぶら】	とりにく ウインナー 【たまご】	【ぎゅうにゅう】 	にんじん ブロッコリー パセリ【ほうれんそう】	たまねぎ キャベツ 【りんご】	しお しょうゆ こしょう が ら	591 23.0	750 28.3
29	金	なつやさいカレー かいそうサラダ	【ごはん】 こむぎこ さとう (さとう)	マーガリン	ぶたにく	【ぎゅうにゅう】 チーズ (かいそうサラダミックス)	にんじん かぼちゃ (にんじん)	たまねぎ なす スズキーニ あおめめ にんにく しょうが (きゅうり キャベツ)	カレーこ がら ケチャップ チャツネ しょうゆ ソース リン ごピューレ しお ワイン みず (す しょうゆ こしょう)	677 23.4	811 27.2

えいようまんてん
栄養満点！

なつ しゅん やさい た
夏が旬の野菜を食べよう！

