



平成30年度 7月分 小学校 きゅうしょくこんだてひょう



国富町立学校給食共同調理場

日	曜日	☆献立名☆	黄の食品 (力や熱となる)	赤の食品 (血や肉となる)	緑の食品 (体の調子を整える)	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質	
2	月	むぎごはん とうがんのさっぱりじる とりにくとなつやさいのパルサ ミコすいたため	こめ むぎ でんぷん さとう なたねあぶら サラ ダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	とうがん にんじん ねぎ かぼちゃ ピーマン(あか・き・みどり・オレンジ) たけのこ ズッキーニ	かつおだし しょうゆ しお さけ しょうゆ パルサミコす ワインビネガー しお こしょう さけ	680 (kcal) 24.3 (g)	
3	火	むぎごはん(減量) カレーうどん ひじきのサラダ	こめ むぎ うどん サラダあぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ(いとより、たら) とりささみ ひじき	たまねぎ しめじ にんじん なら ほうれんそう にんじん	にぼしだし カレールウ しょうゆ カ レーこ しお しょうゆ しお	631 (kcal) 22.1 (g)	
4	水	こくとうパン とりにくのトマトに ブロッコリーサラダ	こくとうパン エルポマカロニ さとう オリーブあぶら ひゅうがなつドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ◎日向夏ドレッシング 植物油、日向夏果汁、 酢、醤油、辛子	たまねぎ しめじ トマト にんじん にんにく ブロッコリー パプリカ(あか・き) きゅうり	トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース ウ スターソース あかワイン しお こしょう	605 (kcal) 22.6 (g)	
5	木	むぎごはん はっぼうさい だいずとごさかなのあげに	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら さつまいも でんぷん さとう なたねあぶら くらごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご だいず にぼしかえり	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん ピーマン きくらげ	しょうゆ オイスターソース しお こしょ う さけ しょうゆ	652 (kcal) 24.5 (g)	
6	金	コーンごはん たなばたじる いわしうめに やさいのこんぶあえ たなばたゼリー	こめ むぎ そうめん さとう でんぷん さとう ごま たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ほしのなると(たら、いとより) いわし こんぶ ◎セタゼリー ぶどう糖液糖、砂糖、食物繊維、 水あめ、卵黄、日向夏果汁、ケル化 剤、クエン酸、ビタミンC	コーン おくら にんじん キャベツ にんじん きゅうり	しお さけ かつおだし しょうゆ しそエキス しょうゆ みりん ばいにく しお す しょうゆ	595 (kcal) 20.0 (g)	
9	月	むぎごはん あつあげのちゅうかに ごぼうサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん サラダあぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ツナ(水煮)	たまねぎ たけのこ ちんげんさい にんじん しいたけ あおまめ きゅうり ごぼう	とりがらスープ しょうゆ オイスター ソース さけ ケチャップ しょうゆ しお こしょう	650 (kcal) 25.5 (g)	
10	火	さけなごはん もずくのみそじる ゴーヤーチャンプルー	こめ むぎ さとう ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし たら ほき(ごぼうだんご) もずく みそ とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	あおな(だいこん)ば きょうな ひろしまな こまつな たまねぎ にんじん ごぼう(ごぼうだんご) もやし ゴーヤー なら	しお かつおだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ みりん しお こしょう	590 (kcal) 24.8 (g)	
11	水	ミルクパン ジュリアンスープ しろみざかなのエスカパッシュ	ミルクパン じゃがいも でんぷん さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン しいら	たまねぎ キャベツ にんじん えのき たまねぎ きゅうり トマト	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう さけ しお こしょう みりん す しょうゆ	613 (kcal) 26.2 (g)	
12	木	むぎごはん ちゅうかコーンスープ マーボーなす	こめ むぎ でんぷん はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう いとかまぼこ(たら) たまご ぶたにく あかみそ	ほうれんそう にんじん コーン きくらげ しょうが なす たまねぎ にんじん なら にんにく しょうが	とりがらスープ しょうゆ ちゅうかス ープストック しお こしょう しょうゆ さけ みりん トウバンジャン	597 (kcal) 22.4 (g)	
13	金	むぎごはん じゃがいもとおおなのみそじる ぶたにくとカラーピーマンのいた めもの とうにゅうムース	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん サラダあぶら さとう みずあめ ヤンあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく とうにゅう	ほうれんそう しめじ キャベツ たまねぎ ピーマン(あか・き・みどり・ オレンジ) しょうが	にぼしだし しょうゆ さけ みりん しお しお	641 (kcal) 23.2 (g)	
16	月	うみのひ						
17	火	むぎごはん わかめスープ せんぎりだいこんのピピンパド ン	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら だいず あぶら	ぎゅうにゅう とうふ うおそうめん(いとより) わかめ ぎゅうにく ぶたにく たまご あかみそ	たまねぎ えのき にんじん なら もやし ほうれんそう せんぎりだいこん にんじ ん にんにく しょうが	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ コチュジャン さけ かつお・こ んぶだし	586 (kcal) 24.2 (g)	
18	水	ミニチーズパン ズッキーニのスパゲティ きせつのフルーツポンチ	チーズパン スパゲティ さとう オリーブあぶら なしとすいかのゼリー みかんシロップ	ぎゅうにゅう えび ベーコン ◎なしとすいかのゼリー 加糖ぶどう糖液糖、なし果汁、す いかピューレ、ケル化剤、砂糖、酸 味料	たまねぎ トマト ズッキーニ にんにく パイン みかん おうとう	しお こしょう しろワイン	607 (kcal) 21.8 (g)	
19	木	むぎごはん ごじる れんこんつくね ゴーヤーとツナのあえもの	こめ むぎ パンこ さとう でんぷん なたねあぶ ら ラード さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ だいず とりにく ツナ(水煮) わかめ	たまねぎ こんにやく にんじん なら たまねぎ れんこん しょうが キャベツ ゴーヤー コーン	にぼしだし しょうゆ しお チキンエキス ぎょかい エキス す しょうゆ しお	589 (kcal) 23.0 (g)	
20	金	むぎごはん カレー ひれカツ やさしいサラダ ストロベリーカスタードタルト	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら パンこ しょくぶつあぶら なたねあぶら さとう オリーブあぶら こむぎこ さとう れんにゅう いちごシロップ ホイップクリーム マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん いちご	とりがらスープ カレールウ ウスター ソース ケチャップ しお しょうゆ ワインビネガー しょうゆ しお こしょう しお	756 (kcal) 23.1 (g)	

