

日	曜	献立名	主な材料						学校給食摂取基準 ②児童 ⑤生徒			
			体をつくるもとになる 【あ か】		体の証紙を整えるもとになる 【みどり】		エネルギーのもとになる 【きいろ】		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカルシウム)	緑黄色野菜 (主にカロテン)	その他の野菜 果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	650	26.0	18.0	
1	火	ミニキャラメルコッパン カレーうどん ちくわのいそべあげ(小1本・中2本) こんにやくサラダ チーズ	牛乳	とり肉 なたと ちくわ	牛乳 あおのり わかめ とさかのり チーズ	にんじん	ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう うどん 天ぷら粉	油 ごま油	609	23.8	19.7
										818	31.1	25.0
2	水	ごはん ぶたキムチいため ぎょうざスープ 冷凍みかん	牛乳	ぶた肉 とり肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	もやし はくさい だいずもやし ねぎ みかん	ごはん さとう ぎょうざの皮	ごま油	665	24.9	17.9
										811	29.2	20.0
3	木	◆日本味めぐり〜熊本県〜◆ コッパン いちごジャム とり肉のトマトソースかけ グリーンサラダ タイビーエン	牛乳	とり肉 ぶた肉 かまぼこ えび	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ アスパラガス ねぎ いちご果汁 きゅうり きくらげ	パン はるさめ さとう	オリーブ ドレッシング ごま油	663	30.8	23.5
										776	36.1	26.8
4	金	ごはん あじのスタミナやき ひじきの五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳	あじ とり肉 大豆 ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	油	631	30.5	16.5
										786	36.5	18.7
7	月	わかめごはん 星のカレーチキンカツ コロコロきゅうり おりひめスープ 七タゼリー	牛乳	とり肉 なたと	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	ごはん パン粉 そうめん さとう	油 ごま油	668	23.2	17.4
										818	27.3	19.4
8	火	バーガーパン てりやきハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ	牛乳	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳 生クリーム	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう でんぷん	ドレッシング	592	23.7	23.4
										779	30.8	28.6
9	水	ごはん さばのみぞれ煮 キャベツの塩こんぶあえ 肉だんごこまかつなのみそ汁	牛乳	さば とり肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	ごはん	ごま油	608	24.0	18.8
										775	29.9	22.6
10	木	ミニ米粉パン なすのペンネミートソース ④オムレツ えだまめのマリネ ジョア	牛乳	ぶた肉	牛乳 粉チーズ ジョア	にんじん	なす たまねぎ グリーンピース えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	米粉パン さとう ペンネマカロニ	油 ドレッシング	669	31.8	19.5
										842	40.2	24.8
11	金	ごはん 佐野黒からあげ 五目きんぴら わかめととうふのすまし汁	牛乳	とり肉 ぶた肉 さつまあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぷん	油 ごま油	610	23.5	16.2
										761	28.0	18.5
14	月	ごはん じゃがいものそぼろ煮 きゅうりともやしのサラダ とうふ(しょうゆ)	牛乳	ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース もやし	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	638	23.8	13.5
										779	27.2	14.3
15	火	チーズコッパン ス克蘭ブルエッグ やさいスープ サイダーゼリーよせ	牛乳	たまご ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	しめじ たまねぎ とうもろこし キャベツ みかん レモン果汁 パイナップル	パン さとう じゃがいも	油	639	23.9	23.4
										769	28.4	27.4
16	水	もち麦ごはん 夏やさいカレー 海そうサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	ぶた肉	牛乳 わかめ とさかのり ヨーグルト	かぼちゃ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ なす スッキーニ キャベツ きゅうり	ごはん もち麦	油 ドレッシング ごま	650	19.7	18.4
										788	22.8	20.1
17	木	黒コッパン 白身魚フライ(ソース) ブロッコリーとコーンのサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳	ほき ベーコン たまご	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー とうもろこし たまねぎ	パン パン粉 さとう	油 ドレッシング	644	26.5	23.8
										828	32.7	28.5
18	金	ごはん 具だくさんマーボー豆腐 えびしゅうまい(2こ) にらともやしのナムル	牛乳	とうふ ぶた肉 大豆 みそ えび	牛乳	にんじん にら	ねぎ たけのこ もやし だいずもやし	ごはん さとう でんぷん しゅうまいの皮	ごま油 油	644	25.8	17.6
										782	29.8	19.1

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。

また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



早寝・早起きをし、日中は体を動かす



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



冷たい物のとり過ぎに気をつける



こまめな水分補給を心がける



◆日本味めぐり◆
7月3日(木)
熊本県
KUMAMOTO