

7月 よていこんだてだより

給食目標

時間を守って
残さず食べよう



献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

令和6年7月号 今庄給食センター

日付	お知らせ	予定献立 アンダーラインはカミカミ献立です。	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)		栄養価 (小学校用)
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
1月	歯ッピー給食	ごはん 牛乳 パリッシュ小魚 じゃが芋の吉野煮 豆腐のみそ汁	とうふ みそ ぶたにく うずらのたまご こおりとうふ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ じゃがいも さとう てんぷん		たまねぎ もやし こまつな しめじ にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん	エネルギー 615 初加 たんぱく質 27.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 83.9 g 食塩相当量 2 g	
2火	半夏生	ごはん 牛乳 サバの塩焼き しそドレッシング和え 五目うどん	サバ ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ うどん	ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん まいたけ こまつな キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 697 初加 たんぱく質 29.3 g 脂質 23.4 g 炭水化物 86.3 g 食塩相当量 2.2 g	
3水		福いっぱいカレーライス 牛乳 切り干し大根のサラダ ミニオレンジゼリー	ミートボール だいず	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ゼリー	こしのルビー ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ なす トマト ピーマン きゅうり まいたけ きりぼしだいこん	エネルギー 691 初加 たんぱく質 22.9 g 脂質 20.5 g 炭水化物 101.4 g 食塩相当量 2.1 g	
4木	熊本県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 味付けのり タイピーエン れんこんのサラダ	ぶたにく うずらのたまご だいず	ぎゅうにゅう のり	こめ はるさめ	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん もやし はくさい チンゲンサイ きくらげ れんこん きゅうり キャベツ	エネルギー 662 初加 たんぱく質 21.6 g 脂質 20.9 g 炭水化物 93 g 食塩相当量 1.9 g	
5金	七夕・ 宮崎県 ふるさと給食	てげうま丼 牛乳 からいも汁 セタゼリー	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ ゼリー さとう てんぷん さつまいも	なたねあぶら ごま	しょうが にんにく きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん かぶ オクラ キャベツ	エネルギー 657 初加 たんぱく質 23.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 1.8 g	
8月	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 県産カマスフライ キャベツのらっきょう和え 打ち豆汁	カマス ちゅうあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ キャベツ きゅうり はならっきょうづけ	エネルギー 627 初加 たんぱく質 26.3 g 脂質 20.1 g 炭水化物 82.3 g 食塩相当量 2.1 g	
9火	彦治郎さんのところのとうもろこしです。	マーボーなす丼 牛乳 とうふの五目スープ とうもろこしの塩ゆで	とうふ ぶたひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ てんぷん はるさめ さとう	ごまあぶら	もやし にんじん えのき キャベツ とうもろこし チンゲンサイ しょうが にんにく なす トマト たまねぎ ピーマン	エネルギー 674 初加 たんぱく質 24.4 g 脂質 20.2 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 2.1 g	
10水	納豆の日	ごはん 牛乳 納豆かきあげ 野菜のハリハリ漬けあえ 肉だんごと豆腐のカレー汁	にくだんご とうふ うすあげ なっとう	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さつまいも さといも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ねぎ もやし にんじん えのき キャベツ きゅうり なたしよづけ ケール	エネルギー 662 初加 たんぱく質 21.7 g 脂質 23.3 g 炭水化物 89.9 g 食塩相当量 1.7 g	
11木	パリオリンピック (7月26日~8月11日) ラトイユはフランスが発祥の料理です。	コッペパン 牛乳 トビウオフライ ボイル野菜 ラトウイユ ポン菓子	だいず ベーコン トビウオ	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ ポンがし	なたねあぶら	かぼちゃ ズッキーニ たまねぎ にんじん なす トマト ピーマン キャベツ きゅうり にんにく	エネルギー 638 初加 たんぱく質 27.3 g 脂質 23.3 g 炭水化物 76.9 g 食塩相当量 2.2 g	
12金	トマトやなすなどを使った煮込み料理です。	ごはん 牛乳 ツバスのみりん干しフライ 切り干し大根の炒め煮 青菜のみそ汁	ツバス うすあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら	きりぼしだいこん えだまめ にんじん キャベツ もやし まいたけ こまつな	エネルギー 699 初加 たんぱく質 27.6 g 脂質 24.7 g 炭水化物 87.1 g 食塩相当量 1.9 g	
15月	海の日								
16火	省塩給食	ごはん 牛乳 おさつスティック インディアンポテト 切り干し大根の中華スープ	とりにく とうふ ぶたひきにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さつまいも	オリーブオイル なたねあぶら	きりぼしだいこん もやし にんじん こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん ごぼう	エネルギー 676 初加 たんぱく質 24.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 98 g 食塩相当量 1.5 g	
17水	保護者会								
18木	アイアン給食	ごはん 牛乳 パリッシュ 豚肉と根菜の煮物 豆乳みそ汁	ちゅうあげ とうふ みそ とうにゅう だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし	こめ さといも さとう		かぼちゃ キャベツ にんじん みずな こんにやく れんこん さやいんげん	エネルギー 672 初加 たんぱく質 30.1 g 脂質 20.8 g 炭水化物 87.8 g 食塩相当量 1.9 g	
19金	給食終了日	打ち豆チキンチャーハン 牛乳 ワンタンみそ鍋 ヨーグルト	うちまめ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ	ごまあぶら バター なたねあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しょうが もやし キャベツ まいたけ ねぎ	エネルギー 678 初加 たんぱく質 28.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 95.6 g 食塩相当量 2 g	