



スクールランチ7月号



城西共同調理場

日曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	有・無			夏バテしない 食事の取り方を 考えよう	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		三和	飽田	城西		
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう						おもに脂質 油脂
1 金	ぶち丸麦ごはん					米・麦	789	○	○	○	梅雨が明けると、日差しの強い日も多くなり、暑い夏がやってきます。元気に過ごすためには、夏バテしない食事の取り方が大切です。そこで今回は、暑い夏を乗り越えるための食事を意識した献立にしています。	
	牛乳		牛乳									
	ピリッと肉じゃが	豚肉・ちぎり揚げ 油揚げ・みそ・高野豆腐	いりこ	人参	玉ねぎ・ごぼう・えだ豆 にんにく・生姜	じゃが芋・こんにゃく・砂糖						油
	カリカリきゅうり				きゅうり・生姜							ごま・ごま油
	冷奴(たれ)	豆腐・糸かつお	しらす干し	こねぎ								油
4 月	ミルクパン					パン	789	○	1× 20 30	○	夏バテ防止の食事のポイント	
	牛乳		牛乳									
	卵のカレー煮	卵										
	五目春雨	豚肉・魚すり身あげ		人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・たけのこ コーン・さくらげ	春雨						油・ごま油
	フルーツミックス				黄桃・パイナップル	カクテルゼリー						
5 火	麦ごはん					米・麦	796	○	1× 20 30	○	☆ 3食バランスよく食べよう ☆	
	牛乳		牛乳									
	さばのソース煮	さば			生姜	砂糖						
	昆布あえ		昆布の佃煮	ピーマン	もやし							ごま
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	いりこ・いりこ(出し)	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ							
6 水	丸パン(カット)					パン	831	○	○	○	☆ 汁物を食べよう ☆	
	牛乳		牛乳									
	コロッケ	牛肉				じゃがいも パン粉						油
	ナッツサラダ				キャベツ・きゅうり	砂糖						カシューナッツ・油
	トマトスープ	ベーコン・大豆		人参・トマト・パセリ	玉ねぎ・しめじ・セロリ・にんにく	マカロニ						油
7 木	ごはん					米	758	○	○	○	汁物は発汗によって失われる水分や塩分、ミネラルに加えて、様々な栄養素もとることができます。 【例】みそ汁	
	牛乳		牛乳									
	シシリアンライスの具(肉炒め)	豚肉・大豆・みそ		人参	玉ねぎ・生姜・にんにく・ りんごピュール	砂糖・でんぷん						ごま・油
	シシリアンライスの具(サラダ)			パプリカ	きゅうり・レタス							マヨネーズ
	わかめと卵のスープ	ハム・卵・豆腐	わかめ	人参・ねぎ	玉ねぎ	でんぷん						ごま油
8 金	ぶち丸麦ごはん	大好き熊本再発見 今月は「天草」					米・麦	814	○	○	○	☆ 夏野菜を食べよう ☆
	牛乳		牛乳									
	いわしの香味ソース	いわし		ねぎ	生姜・にんにく	でんぷん・砂糖	油・ごま油					
	酢の物		わかめ		キャベツ・もやし	砂糖	ごま					
	シモンそうめん汁	かまぼこ・油揚げ・ かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	シモンそうめん						
11 月	食パン					パン	777	○	○	○	ビタミンAが多い夏野菜	
	牛乳		牛乳									
	冷やし中華	ハム		人参	キャベツ・きゅうり もやし・生姜	スパゲッティ・砂糖						ごま・ごま油
	ししゃもフライ(2尾)	ししゃも				パン粉						油
	きなこピーンズ	大豆・きな粉				黒糖・でんぷん						
12 火	麦ごはん	カル・カルデー					米・麦	819	○	○	○	ビタミンCが多い夏野菜
	牛乳		牛乳									
	夏野菜カレー	豚肉	チーズ・スキムミルク	南瓜・人参・ ピーマン・トマト	玉ねぎ・なす・生姜・にんにく	じゃが芋	油					
	茎わかめのサラダ		茎わかめ・わかめ		もやし・キャベツ	砂糖	ごま・油					
	ヨーグルト		ヨーグルト									
13 水	丸パン(カット)					パン	819	○	○	○	ビタミンEが多い夏野菜	
	牛乳		牛乳									
	ホキフライ	ホキ				パン粉 小麦粉						油
	コーンサラダ				コーン・キャベツ きゅうり・玉ねぎ	砂糖						油
	ゴロゴロ野菜の卵スープ	ベーコン・卵		南瓜・人参・ 小松菜・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃが芋・でんぷん						油
14 木	ごはん					米	778	○	○	○	生活リズムを整え ましょう。	
	牛乳		牛乳									
	豚二郎どんの具	豚肉		にら	玉ねぎ・にんにく・生姜	こんにゃく・砂糖 でんぷん						油
	大豆のあえもの	大豆	しらす干し	人参	もやし・キャベツ	砂糖						油・ごま
	じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ・いりこ(出し)	ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋						
15 金	ぶち丸麦ごはん	鉄・鉄デー					米・麦	802	○	○	○	暑い夏を元気に乗り切るには、生活リズムがカギです。生活のリズムが乱れると、夏バテを引き起こし、体調不良のループにはまってしまう。生活リズムが乱れた時のリセットには「朝ごはん」が効果的！「朝ごはん」を食べ、体内時計を修正しましょう。
	牛乳		牛乳									
	家常豆腐	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・生姜 にんにく・しいたけ	こんにゃく・砂糖 でんぷん	油					
	もやしの中華あえ			人参	もやし・キャベツ	砂糖	ごま油					
	手作りふりかけ	糸かつお	いりこ				ごま					
19 火	麦ごはん					米・麦	766	○	○	○	☆ 7月の 市産品活用予定 ☆	
	牛乳		牛乳									
	レバーと魚の揚げがらめ	鶏レバー・ホキ				小麦粉 でんぷん 砂糖						油
	ナムル			にら	もやし	砂糖						ごま・ごま油
	春雨スープ	豚肉		人参・小松菜	キャベツ・玉ねぎ・しいたけ	春雨						油
20 水	ミルクパン					パン	798	○	○	○	米・大豆 ねぎ・にら	
	牛乳		牛乳									
	夏野菜のスパゲッティ	豚肉	粉チーズ	人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・なす・しめじ・ ズッキーニ	スパゲッティ						油
	コールスロー			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖						油
	甘夏みかん缶				甘夏みかん							

※ 都合により、献立が変更する場合があります。