



# 7がつのこんだてひょう



大江小学校

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			(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		
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	
1	きん	コッペパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン レイシとチキンのマヨサラダ ムース	ぶたにく・ハム チキンフ레이크	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ キャベツ・レイシ	パン スパゲティ フルーツムース	あぶら ノンエッグマヨネーズ	578 24.6
4	げつ	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう スタミナぶたキムチいため ごまずあえ かきたまじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん・にら キムチ・もやし・にんにく キャベツ・きゅうり	さとう さとう	こめ・むぎ ごま・あぶら・ごまあぶら ごま	571 23.5	
5	か	チリコンカン ぎゅうにゅう かぼちゃのスープ フルーツミックス	ぶたにく・だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ・チンゲンサイ	たまねぎ・コーン パイン・おうとう	パン・さとう じゃがいも カクテルゼリー	あぶら あぶら	576 24.3
6	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう しいらのこうみソース オクラのじゃこあえ シモンそうめんじる	しいら	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんにく・しょうが だいこん にんじん・ねぎ	さとう さとう しもんそうめん	あぶら あぶら	606 27.8	
7	もく	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのちゅうかあえ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ わかめ	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり	こめ さとう・でんぷん さとう	ごまあぶら・あぶら ごまあぶら	601 25.4
8	きん	しよくパン ぎゅうにゅう キスフライ ラタトゥーユ カレースープ	きす チキンウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト・ピーマン・あかピーマン にんじん	なす・たまねぎ・にんにく キャベツ・たまねぎ・しめじ	パン パンこ マカロニ	あぶら あぶら あぶら	562 22.8
11	げつ	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに すのもの なつのっぺ	いわし	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ・きゅうり かぼちゃ・にんじん	さとう さとう	こめ・むぎ ごま こんにゃく・でんぷん	611 24.3	
12	か	まるパン ぎゅうにゅう てりやきとうふハンバーグ マカロニサラダ やさいスープ	とうふハンバーグ チキンウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・しめじ	パン さとう・でんぷん マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら	577 21.4
13	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが カリカリうめあえ のりのつくだに	ぶたにく・ちぎりあげ・こうや豆腐 しらすぼし のりつくだに	ぎゅうにゅう	にんじん・にら	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり・うめぼし	こめ・むぎ じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら・ごまあぶら あぶら	566 20.8
14	もく	なすとピーマンのジャージャーどん ぎゅうにゅう もやしのナムル コーンとたまごのスープ	ぶたにく・だいず・みそ たまご・ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン・にんじん にら にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・なす・しいたけ・にんにく・しょうが もやし たまねぎ・コーン	こめ・さとう・でんぷん さとう でんぷん	あぶら ごま・ごまあぶら ごまあぶら	601 22.1
15	きん	しよくパン ぎゅうにゅう レバーとポテトのナッツあえ はるさめスープ マーシャルビーンズ	とりレバー ぶたにく・かまぼこ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん・ねぎ	しょうが キャベツ・しいたけ	パン でんぷん・じゃがいも・さとう はるさめ	あぶら・カシューナッツ ごまあぶら マーシャルビーンズ	587 23.6
19	か	ミルクパン ぎゅうにゅう ひやしちゅうか きびなごフライ ピーチゼリー	チキンフ레이크 きびなご	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり・コーン	パン スパゲティ・さとう パンこ ももゼリー	ごま・ごまあぶら あぶら	594 27.3
20	すい	なつやさいカレー ぎゅうにゅう ビーンズサラダ	ぶたにく ツナ・だいず・いんげんまめ	ヨーグルト ぎゅうにゅう	かぼちゃ・トマト・ピーマン	たまねぎ・なす・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	こめ・むぎ・じゃがいも さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	620 21.9

あじのたび  
「あまくさ」



※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

こんげつのきゅうしょくもくひょう

## あつさにまけないしよくじをしよう

今月の給食では、夏が旬の野菜を使った献立や、カレー・キムチ・うめ等を使って、暑い夏でも食欲が出るように工夫したメニューが登場します。



6日(水)



## 大好き熊本再発見 味の旅「あまくさ」

●しいらのこうみソース  
しいらは体の色が七色に変化する美しい魚です。天草周辺で初夏から秋にかけてとれます。



●オクラのじゃこあえ  
天草はオクラの出荷量が熊本県で一番です。オクラは栄養価も高く、夏バテ防止や免疫力アップなどの効果が期待できる夏野菜です。



●シモンそうめんじる  
シモンそうめんとは、シモンいもの葉っぱと小麦粉で作られたそうめんです。シモンいものは、原産地のブラジルから持ち込まれた白いさつまいものことです。天草でも栽培されています。

