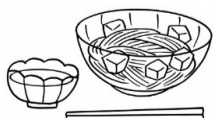




| 日付 曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | | 栄養価(小) | | 栄養価(中) | | | | |
|-----------|----------------|----------------|------------------------|--------------|---------------------|---------------------|-----|-----------|----------|--------|-------|-----|------|------|
| | | 体をつくる基になる | | 体の調子を整える基になる | | エネルギーの基になる | | エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 | | | |
| | | 肉・魚・卵 豆・豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 色のこい野菜 | 色のうすい野菜 くだもの・きのこ | こく類 いも類・さとう | 脂質 | | | | | | | |
| 1 (月) | ごはん | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | | | | | | |
| | 魚そうめん汁 | | うおそうめん とうふ あぶらあげ | わかめ | にんじん | たまねぎ しいたけ | | | | | 574 | 708 | 27.1 | 33.1 |
| | 上対馬とんちゃん | | ぶたにく みそ | | にんじん | ふかねぎ キャベツ | | さとう でんぷん | ごまあぶら ごま | | | | | |
| 2 (火) | 麦ごはん | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ むぎ | | | | | | |
| | わかめスープ | | ぶたにく | わかめ | | えのき たけのこ ふかねぎ | | でんぷん | ごまあぶら | | 579 | 715 | 24 | 29.2 |
| | 酢豚 | | ぶたにく | | にんじん ピーマン | しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ | | でんぷん さとう | あぶら | | | | | |
| 3 (水) | ごはん | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | | | | | | |
| | 凍り豆腐の卵とじ | | こおり豆腐 とりにく さつまあげ たまご | | にんじん ねぎ | しいたけ たまねぎ | | さとう | あぶら | | 600 | 774 | 27.6 | 35.5 |
| | れんこん入りつくね | | とりにく | | | たまねぎ れんこん | | | | | | | | |
| キャベツのごま和え | | | | ほうれんそう | キャベツ | | さとう | ごま | | | | | | |
| 4 (木) | パンパン | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | パンパン | | | | | | |
| | 冷やしそうめん(麺)(具) | | | | にんじん | きゅうり もやし コーン | | そうめん | | | 666 | 858 | 19.7 | 25.3 |
| | 星形コロッケ | | とりにく ぶたにく | | | たまねぎ | | じゃがいも パンこ | あぶら | | | | | |
| | めんつゆ | 七タゼリー | | | | | | ゼリー | | | | | | |
| 5 (金) | ごはん | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | | | | | | |
| | 呉汁 | | たいす とりにく あつあげ みそ とうにゅう | | にんじん ねぎ | たまねぎ | | じゃがいも | | | 572 | 700 | 29.8 | 35.7 |
| | タラの香味焼き | | たら みそ | | | ふかねぎ | | | ごまあぶら | | | | | |
| | 浦上そばろ | | ぶたにく さつまあげ | | にんじん いんげん | ごぼう もやし こんにゃく | | さとう | あぶら ごま | | | | | |
| 8 (月) | ごはん | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | | | | | | |
| | みそけんちん汁 | | とりにく とうふ あぶらあげ みそ | | にんじん | こんにゃく ごぼう ふかねぎ | | じゃがいも | | | 556 | 737 | 23.3 | 27.9 |
| | ささみカツ | | とりにく | | | | | パンこ | あぶら | | | | | |
| | ゆかり和え | | | | にんじん あかしそ | キャベツ きゅうり | | | | | | | | |
| 9 (火) | 麦ごはん | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ むぎ | | | | | | |
| | 春雨と肉団子のスープ | | とりにく | | にんじん こねぎ | キャベツ たまねぎ しいたけ | | はるさめ | | | 598 | 740 | 27.2 | 33.4 |
| | スタミナ丼の具 | | ぶたにく | | にら にんじん | もやし たけのこ しょうが | | さとう でんぷん | ごま ごまあぶら | | | | | |
| 10 (水) | ごはん | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | | | | | | |
| | コンソメスープ | | とりにく | | にんじん | たまねぎ キャベツ | | マカロニ | | | 574 | 701 | 26.8 | 31.8 |
| | 鶏肉のバーベキューソースかけ | | とりにく | | | しょうが りんご | | さとう | | | | | | |
| | こふきいも | | | あおのり | | | | じゃがいも | | | | | | |
| 11 (木) | 胚芽パン | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | はいがパン | | | | | | |
| | 大豆とウインナーのトマト煮 | | ウインナー だいす | | にんじん トマト | たまねぎ グリンピース | | じゃがいも さとう | | | 570 | 735 | 26.2 | 33.4 |
| | オムレツ | | たまご | | | | | | | | | | | |
| | コールスロー | | | | | キャベツ コーン | | さとう | あぶら | | | | | |
| 12 (金) | とうもろこしごはん | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | コーン | こめ | | | | | | |
| | こんにゃくのおかか | | とりにく あつあげ ちくわ かつおだし | | にんじん いんげん | こんにゃく たけのこ | | さとう | あぶら | | 587 | 750 | 24.7 | 31.8 |
| | ししゃもフライ | | | ししゃも | | | | パンこ | あぶら | | | | | |
| | きゅうりの昆布和え | | | こんぶ | | きゅうり | | | | | | | | |
| 16 (火) | 麦ごはん | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ むぎ | | | | | | |
| | トック | | とりにく とうふ | | にんじん ねぎ | キャベツ たまねぎ しいたけ | | トッポギ | ごまあぶら | | 576 | 711 | 22.8 | 27.5 |
| | マーボーなす | | ぶたにく あかみそ | | ピーマン にんじん | しょうが なす たまねぎ | | さとう でんぷん | あぶら | | | | | |
| 17 (水) | ごはん | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | | | | | | |
| | 厚揚げと野菜のうま煮 | | あつあげ とりにく さつまあげ | | にんじん | ごぼう たけのこ しいたけ インゲン | | さとう | あぶら | | 603 | 747 | 25.0 | 30.5 |
| | 春雨ときゅうりの酢の物 | | | わかめ | | きゅうり | | はるさめ さとう | ごまあぶら | | | | | |
| 18 (木) | 米粉パン | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめこパン | | | | | | |
| | 卵スープ | | ベーコン たまご | | にんじん ほうれんそう | たまねぎ | | じゃがいも | あぶら | | 565 | 761 | 24.6 | 32.3 |
| | キャベツのメンチカツ | | ぶたにく | | | キャベツ たまねぎ しいたけ | | パンこ | あぶら | | | | | |
| | 元気サラダ | | | こんぶ | にんじん | キャベツ きゅうり コーン | | さとう | ごま ごまあぶら | | | | | |
| 19 (金) | ごはん | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ | | | | | | |
| | 夏野菜カレー | | ぶたにく | | にんじん かぼちゃ オクラ トマト | たまねぎ なす ゴーヤ りんご | | はちみつ | カレールー | | 600 | 742 | 21.8 | 26.3 |
| | カラフルサラダ | | しろいんげん | | パプリカ | きゅうり えだまめ コーン | | さとう | あぶら | | | | | |

《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合があります。 給食費の引き落としは22日ですので、ご確認をお願いします。



七夕の日にそうめんを食べると病気にならないとされ、無病息災を願って食べられていたことにちなみ、南島原市では7月7日は「そうめんの日」としています。今年度も、市より学校給食へそうめんを無償提供していただきました。4日に冷やしそうめんを提供します。