



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	エネルギー		
		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	たんぱく質	たんぱく質		
1 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		594 25.9	732 31
	なすのみそ汁		あつあげ みそ	わかめ		なす しめじ					
	サバのマスタード焼き		サバ		パセリ			ノンエッグマヨネーズ			
	じゃがいもの酢の物		あぶらあげ		にんじん		じゃがいも さとう	ごまあぶら			
2 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		634 31.3	786 38.6
	凍り豆腐の卵とじ		こおりとうふ 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		
	浦上そばろ		だいず ぶたにく さつまあげ		にんじん	もやし ごぼう しいたけ こんにゃく		さとう	あぶら		
3 (木)	パンパン	牛乳		ぎゅうにゅう				パンパン		529 21.5	717 18.1
	冷やしそうめん(めん)							そうめん			
	冷やしそうめん(具)				にんじん	きゅうり もやし コーン					
	星型コロッケ		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				
4 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		574 21.5	704 25.8
	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		
	チャプチェ		ぶたにく		にんじん なら	キャベツ たけのこ きくらげ		はるさめ さとう	ごまあぶら ごま		
	すいか					すいか					
7 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		583 22.3	715 26.7
	オクラのとろーり汁		あつあげ みそ		オクラ	なめこ たまねぎ					
	トンカツ		ぶたにく					パンこ	あぶら		
	レモン和え			にんじん		キャベツ きゅうり レモンじる		さとう			
8 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		599 25.4	746 31.2
	コンソメスープ		とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ		シェルマカロニ			
	ジャポネハンバーグ		ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが		さとう でんぷん			
	ゆでブロッコリー				ブロッコリー						
9 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		588 22.7	727 27.5
	カレー味の肉じゃが		ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ インゲン		じゃがいも さとう	あぶら		
	豆入りサラダ		だいず だいふくまめ きんときまめ			キャベツ えだまめ					
10 (木)	米粉パン	牛乳		ぎゅうにゅう				こめこパン		569 21.1	785 28.4
	スパゲッティナポリタン		ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ		スパゲティ			
	ゴーヤの揚げがらめ				にんじん	ゴーヤ ごぼう		でんぷん さとう	あぶら ごま		
11 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		591 26.3	731 32.2
	白玉汁		とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	しいたけ		しらたまもち			
	スタミナ丼の具		ぶたにく		なら にんじん	もやし たけのこ しょうが		さとう でんぷん	ごまあぶら ごま		
14 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		633 28.7	769 34.3
	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 インゲン	ごぼう たけのこ しいたけ		さとう	あぶら		
	きんぴらオムレツ		たまご		にんじん	ごぼう		さとう でんぷん	ごまあぶら ごま		
	もやしのごま酢和え				にんじん	もやし		さとう	ごま		
15 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		608 22.9	758 29.3
	中華スープ		とりにく		にんじん	キャベツ きくらげ たまねぎ		はるさめ			
	ヤンニョムチキン		とりにく			しょうが		でんぷん	あぶら ごま		
	きゅうりのかかづけ					きゅうり		さとう	ごまあぶら		
16 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		565 23.6	725 30.2
	ふしめん汁		とりにく はんぺん あぶらあげ		ねぎ にんじん	しいたけ たまねぎ		ふしめん			
	ぶたあえ		ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	なす たまねぎ		さとう	ごまあぶら		
れんこん入りつくね		とりにく			れんこん たまねぎ						
17 (木)	くろざとうパン	牛乳		ぎゅうにゅう				くろざとうパン		628 26.1	802 32.6
	白いんげん豆のスープ		とりにく しろいんげん		にんじん ほうれんそう	たまねぎ		じゃがいも			
	ポテトのチーズ焼き		ツナ	チーズ		コーン		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		
	ドレッシングサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり コーン		さとう	あぶら		
18 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		627 25.3	778 30.9
	キーマカレー		とりひきにく ぶたひきにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ			カレールウ		
	ブロッコリーのマリネ				ブロッコリー パプリカ			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。



7月9日(水)の「カレー味の肉じゃが」は南島原市のオーガニック農産物(じゃがいも、にんじん、たまねぎ)を使用予定しています。