



7月 こんだてよていひょう

～おもて～ (2016年度)

菊池市泗水学校給食センター 0968 (38) 3222

日	曜	こんだてめい 献立名	赤の食品 (おもに体をつくる) たんぱく質 肉・魚・卵・大豆 大豆製品 無機質 海藻・小魚 乳・乳製品	緑の食品 (おもに体の調子をととのえる) 緑黄色野菜 ビタミン 淡色野菜・果物	黄の食品 (おもにエネルギーとなる) 炭水化物 米・パン・麺・芋 脂質 油脂	カロリー
						幼稚園 小学校 中学校
1	金	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ こま	486 561 720
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		豆腐とトマトのひじき和え	とうふ ちりめん かんてん ひじき	トマト きゅうり コーン アロコリー	さとう こま	
		豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ あご	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう えのき おくら ねぎ しょうが	ごまあぶら バター	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
4	月	チキンライス	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	こめ バター れんにゅう	599 657 786
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		アジチーフライ	あじチーフライ		あぶら	
		コールスローサラダ		きゃべつ パプリカ コーン	コーン ロード レッツ	
		野菜スープ	ポークソフ	たまねぎ にんじん アスパラガス しめじ パセリ	じゃがいも 炒め油	
5	火	玄米パン			げんまいパン	601 696 836
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		夏野菜の Pasta	ベーコン	にんにく しょうが トマト パプリカ スッキーニ	スパゲティ 炒め油 さとう	
		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ コーン アスパラガス パセリ	こめこ なまクリーム	
6	水	雑穀ごはん			こめ ざっく	613 696 894
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		豚肉と夏野菜のパワフル煮	ぶたにく	にんにく しょうが なす たまねぎ アスパラガス	じゃがいも あぶら さとう	
		わかめの味噌汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ あご	だいこん ねぎ		
7	木	鮭ちらし寿司	さけ	えだまめ	こめ こま さとう	549 612 748
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		じゃがいもの胡麻マヨサラダ	ちくわ だいず みそ	きゅうり にんじん コーン	マヨネーズ こま さとう	
		魚そうめん汁	うおそうめん とうふ もずく	しいたけ おくら にんじん ねぎ		
		セレクトセタゼリー			パイン入りぶどうゼリー ももゼリー	
8	金	発芽玄米ごはん			こめ はつがげんまい	555 627 802
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		マーボー春雨	とうふ ぶたにく だいず ツメグサ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	はるさめ でんぷん ごまあぶら	
		卵スープ	たまご わかめ	もやし にんじん ねぎ にんにく しょうが	ごまあぶら でんぷん	
		いりこナッツ	いりこ		こま アーモンド カシューナッツ さとう	
11	月	麦ごはん			こめ むぎ	530 583 820
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		揚げ餃子	ぎょうざ		あぶら	
		海藻サラダ	かいそう だいず	きゅうり にんじん	こま ごまあぶら さとう	
		味噌けんちん汁	とりにく とうふ あげ みそ あご	だいこん にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく ごぼう	ごまあぶら	
12	火	米粉パン いちごジャム			こめパン いちごジャム	545 698 889
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		鶏南蛮	とりにく たまご とうにゅう	パセリ レタス	こむぎこ あぶら マネー さとう	
		野菜スープ	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス しめじ パセリ	マカロニ 炒め油	
13	水	豚肉と昆布の混ぜご飯	ぶたにく こんぶ	えだまめ にんじん	こめ むぎ ごまあぶら さとう	527 585 722
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		ゴーヤチャンプルー	とうふ たまご ツナ かまぼこ かつおぶし	しょうが ゴーヤ しいたけ たまねぎ	さとう ごまあぶら	
		もずくの味噌汁	もずく あげ みそ あご	えのき おくら にんじん		
		シークワサーゼリー			ゼリー	
14	木	食パン スライスチーズ	チーズ		しょくパン	595 689 881
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		やきそば	ぶたにく いか ちくわ のり かつお	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし ピーマン	スパゲティめん ごまあぶら	
		フルーツミックス		リンゴジュース ぶどう みかん	ゼリー (リンゴ・とうにゅう・りん)	

日本全国 あじめぐり

沖縄県

☆暑さに負けない夏の食事のポイント! ☆

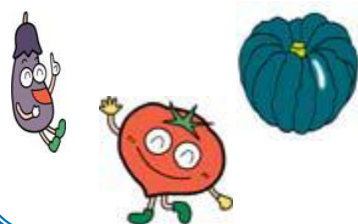
朝ご飯を
しっかり食べよう!



つめたい飲み物、
食べ物に注意!



元気な夏野菜を
たくさん食べよう!



汗で失った
ビタミンB1・C
の補給もね!





7・8月 こんだてよていひょう ~うら~ (2016年度)

菊池市泗水学校給食センター 0968 (38) 3222

日	曜	こんだてめい 献立名	赤の食品 (おもに体をつくる)		緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)		黄の食品 (おもにエネルギーとなる)		カロリー 幼稚園 小学校 中学校
			たんぱく質 肉・魚・卵・大豆 大豆製品	無機質 海藻・小魚 乳・乳製品	緑黄色野菜 ビタミン	淡色野菜・果物	炭水化物 米・パン・麺・芋	脂質 油脂	
15	金	ビビンバ 牛乳 大根の味噌汁 マンゴーゼリー	ふたにく だいす たまご くきわかめ みそ マツダヤ	ぎゅうにゅう	もやし たまねぎ ぜんまい しいたけ にら にんにく しょうが	だいこん ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	514 574 731	
19	火	火の国パン 牛乳 ペンネのトマトソース 冬瓜の卵スープ 冷凍みかん	ひんたたくまさん (食育の日) ぎゅうにゅう ふたにく たまご とりにく とうふ		ズッキーニ パプリカ たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ バジル とうがん おくら しいたけ ねぎ しょうが みかん		ひのくにパン パンネ バター さとう でんぷん ごまあぶら	475 595 744	
<p>~ズッキーニ豆知識~ ズッキーニは、形はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。ナスのような食感で、甘みのある野菜です。オリーブオイルと炒めて煮込む「ラタトゥイユ」という料理がよく知られています。カロテン、ビタミン K,C、カリウム、カルシウムが</p>									
20	水	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー らっきょう漬け アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく		なす かぼちゃ えだまめ パプリカ たまねぎ セロリ にんにく しょうが らっきょう きゅうり にんじん コーン		こめ むぎ じゃがいも カレールウ	531 614 784	
21	木	かぼちゃパン 牛乳 ゴシニャ(鶏肉のコロッケ) レタスのサラダ チリコンカン コーヒープリン(豆乳)	ぎゅうにゅう とりにく ハム くきわかめ ぎゅうにく ふたにく ミックス		たまねぎ トマトピューレ にんにく レタス にんじん たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトピューレ いんげん にんにく		かぼちゃパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも バター コーヒープリン	802 952	
22	金	麦ごはん 牛乳 青椒肉絲 クィッティオのスープ みかん果汁	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく くきわかめ		ピーマン パプリカ アスパラガス たけのこ ココナ しょうが しょうが にんにく きくらげ もやし ねぎ みかんかじゅう		こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら ビーフン	600 749	
<p> *夏休み* </p>									
8月		麦ごはん 給食が始まります 牛乳 ハヤシライス 切干大根と海藻のサラダ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいそう				こめ むぎ	530 606 750	
23	火	食パン 牛乳 ひき肉と茄子のスパゲティ キャベツのレモン和え	ぎゅうにゅう ふたにく こうやどうふ		なす にんにく しょうが たまねぎ アスパラガス トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり コーン にんじん レモン		しょくパン スパゲティ バター オリーブオイル オリーブオイル さとう	592 687 897	
24	水	ゆかりごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー 大根と油揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ たまご かつおぶし		ゆかり にがうり たまねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ だいこん にんじん えのき こまつな		こめ ごま てんさいとう ごまあぶら くらざとう	523 552 713	
25	木	食パン 牛乳 ドライカレー 野菜スープ	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにく こうやどうふ ひよこまめ ベーコン		にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご だいこん にんじん アスパラガス しめじ パセリ		しょくパン じゃがいも オリーブオイル	465 552 675	
26	金	発芽玄米入りごはん 牛乳 信田煮 きゅうりのしそ昆布和え かぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう しのだに しそこんぶ しらす あぶらあげ みそ あご		きゅうり にんじん かぼちゃ にんじん えのき ねぎ		こめ はつがげんまい ごま さとう	447 541 657	

※都合により献立や材料を変更することがありますのでご了承ください。