



H27 7、8月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			おもになつやちからのもと になるもの(黄)	おもにからだのちやにく になるもの(赤)	おもにからだのちようしを ととのえるもの(緑)	カロリー 小	カロリー 中
		しゅしょく	牛乳	ふくしょく・デザート					
1	水	なめし		むしえびしゅうまい あげなす とうがんとはるさめのスープ	あぶら、さとう はるさめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく えびしゅうまい	なす、とうがん、しいたけ	632	795
2	木	うずまきパン		ヒレカツ、ソース あっさりポテトサラダ れいとうパイ	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう、ヒレカツ ハム	コーン、にんじん、きゅうり パインアップル	702	833
3	金	ごはん		とりとあつあげのピリカラいため かぼちゃのみそしる すいか	こむぎこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、あぶらあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ、ピーマン、にんにく かぼちゃ、ねぎ、すいか	719	899
6	月	ごはん		にくじゃがに オクラのおかかあえ のりのつくだに	じゃがいも しらたき さとう	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ぶたにく、かつおぶし のりのつくだに	たまねぎ、にんじん、オクラ グリーンピース、ほうれんそう	631	774
7	火	コッペパン		しろみざかなフライ かぼちゃのポタージュ ソース、デザート	あぶら、バター たなばたデザート	ぎゅうにゅう、ベーコン しろみざかなフライ、 こなチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	745	857
8	水	ごはん		とりにくのガーリックやき ポイルやさい、マヨネーズこぶくろ じゃがいものみそしる	じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、わかめ	にんにく、キャベツ、にんじん ピーマン、たまねぎ、ねぎ	697	846
9	木	げんりょう レーズンパン		ながさきさらうどん ちゅうかポテト ミニトマト(小中2、幼1)	さらうどん こまあぶら、ポテト かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく えび、いか、うずらたまご かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、たけのこ えのきたけ、にんじん、 ミニトマト	753	915
10	金	ごはん		さばのみぞれに キャベツのこんぶあえ わかめしる	こんぶ さばのみぞれ、しょうが、 わかめ、とうふ、かまぼこ	ぎゅうにゅう、ちりめん さばのみぞれに、しおこんぶ わかめ、とうふ、かまぼこ	キャベツ、ねぎ	605	706
13	月	かきのはずし		ぐだくさんたまごやき ひじきのいために アイスクリーム	こんにやく あぶら、さとう アイスクリーム	ぎゅうにゅう、ひじき ぐだくさんたまごやき あぶらあげ、ぎゅうにく、だいず	にんじん、いんげんまめ	579	741
14	火	ツイストパン		ポークビーンズ もやしとコーンのサラダ ジョア(小中)	じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ジョア(小中)	たまねぎ、にんじん、コーン いんげんまめ、もやし、 こまつな	735	830
15	水	むぎごはん		なつやさいのカレーライス きゅうりとこんにやくのサラダ	こんにやく ごま、さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、こなチーズ スキムミルク	なす、たまねぎ、パプリカ、 ピーマン、かぼちゃ、にんにく しょうが、にんじん、きゅうり	756	943
16	木	こくとうパン		かにたま パンサンスー フルーツあんじん	さとう、ごま かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう、かにたま ハム、あんにとらふ	にんじん、たまねぎ、ピーマン しょうが、きゅうり、キャベツ みかん、もも、パインアップル	621	755
17	金	ちらしずし		うなぎのちらしずし カットコーン オクラいりすましじる	うなぎ さとういも	ぎゅうにゅう、うなぎ、 たまご、きざみり、とうふ、 あぶらあげ、かまぼこ	コーン、にんじん、オクラ えのきたけ、ねぎ	610	740

7月18日(土)～8月24日(月) 夏期休暇

8/25	火	カットパン		ポイルウインナー、キャベツ トマト&マスタード(小中) ケチャップ(幼)、コンソメスープ	あぶら	ぎゅうにゅう、ウインナー ベーコン	キャベツ、たまねぎ、セロリ にんにく、パセリ、にんじん	613	716
26	水	ごはん		ハヤシライス だいこんハムサラダ アシドミルク	じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、スキムミルク こなチーズ、ハム、アシドミルク	にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、たまねぎ、 だいこん、ほうれんそう	723	880
27	木	ツイストパン		ハンバーグ トマトとじゃがいものスープ アセロラゼリー	じゃがいも アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、ハンバーグ ベーコン	トマト、たまねぎ、パセリ	723	790
28	金	たきこみ ごはん		ひやしうどん あつやきたまご	うどん さとう	ぎゅうにゅう、 あつやきたまご	きゅうり、しいたけ、にんじん	587	716
31	月	ごはん		やきざかな(さけ) けんちんじる きゅうりのゆかりあえ	こんにやく さといも	ぎゅうにゅう、さけ あつあげ	だいこん、ごぼう、にんじん ねぎ、きゅうり	583	713

こんだてだより



- 7日(火) 小学校、中学校でセレクト給食を実施します。
白身魚フライかミンチカツのどちらかを選択してもらいます。
また、七夕にちなんだデザートがつきます。
- 13日(月) 貝だくさん卵焼きの中には人参、豆腐、もずく、小松菜、桜えびが入っています。
- 17日(金) 今年の土用の丑の日は24日と8月5日です(夏に2回ある年もあります)
給食では少し早いですがうなぎを使ったちらしずしを予定しています。
※今年から夏休みが明けると一週間早くなり、8月25日から給食も開始します

材料等の都合により献立内容が変更する場合があります。ご了承ください。
*おはしは毎日持ってきてください。

朝・昼・夕の食事をきちんととろう!

いよいよ夏休みが始まります。いろいろ楽しい計画もあることでしょう。でも、せっかくの機会に体調を崩しては台無しですね。夏休みを元気に過ごすためには、朝・昼・夕の食事をきちんとすることが大切です。3回の食事を規則正しくとることで、生活のリズムも整ってきます。健康面に注意して、楽しく有意義な夏休みにしましょう。

