



H28 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			おもにねつやちからのもと		おもにからだのちやにく		おもにからだのちようしを		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	になるもの(黄)	になるもの(赤)	ととのえるもの(緑)					
1	金	ごはん		ごぼうたっぷりミンチカツ ポイルキャベツ、ソース とうがんとはるさめのスープ	あぶら はるさめ	ごはん	ぎゅうにゅう、 ごぼうたっぷりミンチカツ ぶたにく	キャベツ、とうがん、しいたけ	661	786		
4	月	ごはん		あげなすのにくみそかけ あさりのみそしる アイスクリーム	あぶら、かたくりこ さとう、じゃがいも	ごはん	ぎゅうにゅう、とりにく あさり、あぶらあげ	なす、しょうが、えのきたけ、 ねぎ	709	876		
5	火	こくとう パン		ツナオムレツ フライピーズ かぼちゃとベーコンのスープ	かたくりこ あぶら、さとう	こくとう	ぎゅうにゅう、ツナオムレツ だいず、ベーコン	にんじん、たまねぎ、 かぼちゃ、パセリ	714	866		
6	水	ごはん		じゃがいものうまに きゅうりとこんにやくのサラダ ジョア (小中)	じゃがいも、さとう ごま、こんにやく	ごはん	ぎゅうにゅう、とりにく、 うずらたまご、ジョア	たまねぎ、にんじん、 いんげんまめ、きゅうり	715	874		
7	木	コッペパン		とりにくのチリソース はるさめスープ たなばたゼリー	かたくりこ あぶら、さとう	コッペパン	ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく	しょうが、ピーマン、たまねぎ チンゲンサイ、にんじん、 えのきたけ	711	844		
8	金	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ミニトマト (小中2、幼1) かぼちゃのみそしる	さとう、あぶら	ごはん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、わかめ	たまねぎ、しょうが、 ミニトマト、かぼちゃ、 にんじん、ねぎ	644	792		
11	月	むぎごはん		なつやさいのチキンカレー あっさりポテトサラダ	じゃがいも、 さとう、あぶら	むぎごはん	ぎゅうにゅう、とりにく、 こなチーズ、スキムミルク ハム	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、コーン、にんじん、きゅうり	740	921		
12	火	コッペパン		とりにくのガーリックやき ブイヤベース すいか	じゃがいも オリーブオイル	コッペパン	ぎゅうにゅう、とりにく いか、えび、あさり、 ホキ、ベーコン	にんにく、たまねぎ、セロリ、 にんじん、パプリカ、パセリ、 トマト	709	865		
13	水	むぎごはん		そぼろどんぶり オクラのおかかあえ カットコーン	さとう	むぎごはん	ぎゅうにゅう、とりにく こやどうふ、こなチーズ かつおぶし	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、オクラ、 こまつな、カットコーン	681	837		
14	木	げんりょう コッペパン		なすとトマトのミートソースの スパゲティ だいこんハムサラダ	スパゲティ なまクリーム	げんりょう コッペパン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、こなチーズ、 ハム	なす、トマト、たまねぎ、 にんじん、セロリ、しょうが、 グリーンピース、だいこん、こまつな	640	791		
15	金	ごはん		ちくわのてりやきふう すのもの、のりのつくだに すましじる	かたくりこ ごま、さとう	ごはん	ぎゅうにゅう、ちくわ、ちりめん わかめ、とうふ、あぶらあげ、 かまぼこ、のりのつくだに	もやし、きゅうり、にんじん えのきたけ、オクラ、ねぎ	635	774		
19	火	コッペパン		ささみチーズフライ、ソース ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ	あぶら、バター じゃがいも	コッペパン	ぎゅうにゅう、ベーコン、 ささみチーズフライ、 ぶたにく、たまご	たまねぎ、トマト、パセリ	714	840		
20	水	たきこみ ごはん		ひやしうどん あげししゃも	うどん、さとう かたくりこ	たきこみ ごはん	ぎゅうにゅう、たまご、 ししゃも	きゅうり、しいたけ、にんじん	635	806		

7月21日(木)～8月24日(水) 夏期休暇

8/25	木	コッペパン		ハンバーグ コンソメスープ ヨーグルト	じゃがいも あぶら	コッペパン	ぎゅうにゅう、ハンバーグ ウインナー、ヨーグルト	たまねぎ、にんにく、セロリ パセリ	731	820
26	金	ごはん		さけのしおやき ゆかりあえ とうがんのすましじる	じゃがいも	ごはん	ぎゅうにゅう、さけ、 かまぼこ、とうふ、 あぶらあげ	きゅうり、とうがん、にんじん えのきたけ、ねぎ	577	706
29	月	ごはん		ハヤシライス だいこんツナサラダ	じゃがいも	ごはん	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ぶたにく、スキムミルク こなチーズ、ツナ	にんじん、しめじ、たまねぎ、 グリーンピース、だいこん、 こまつな	673	830
30	火	カットパン		ポイルウインナー、キャベツ、 ベーコンとレタスのスープ トマト&マスタード (小中) ケチャップ (幼)	あぶら、さとう	カットパン	ぎゅうにゅう、ウインナー ベーコン	キャベツ、レタス、たまねぎ にんじん、セロリ、にんにく	605	738
31	水	ごはん		さばのみそに ミニトマト (小中2、幼1) きりぼしだいこんのいりに	あぶら、さとう	ごはん	ぎゅうにゅう、 さばのみそに、あぶらあげ とりにく	ミニトマト、きりぼしだいこん にんじん	705	888

こんだてだより

7日(木) 天の川をイメージした春雨のスープの中に
星型のにんじんが入っています。
また、七夕にちなんだデザートがつきます。



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。

暑い夏を元気に過ごそう



気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」
が多く発生します。睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。
暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。
また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。