



7月こんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

日曜	こんだて名 (牛乳は毎日つきます)			あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	(小学校) エネルギー たんぱくしつ (中学校)
	主食	おかず	汁わん 小皿	ちやくにく、ほねの もとなる	ねつやちからに なるもの	からだのちようしを ととのえる	
1 水	さつままい ごはん 	じゃーつあんどうぶ 家常豆腐 チンゲンさいはるさめいた 菜の春雨炒め		ぎゅうにゅう あつ あげ、ぶたにく かまぼ こ	こめ さとう、でんぶ ん、ごまあぶら、あぶら はるさめ、ごま、あぶ ら	にんじん、たまねぎ、だ いこん、にら、しょうが、に んにく、しめじ チンゲ ンサイ、もやし、とうもろ こし、きくらげ	655 Kcal 22.2 g 831 kcal 27.1 g
2 木	コッペパン 	チリコンカン コールスローサラダ みかん果汁		ぎゅうにゅう だい ず、ぎゅうにく、ぶたに く、チーズ	パン じゃがいも、あ ぶら さとう	たまねぎ、にんじん、え だまめ、トマト、にんにく、 しょうが キャベツ、 レッドキャベツ、インゲ ン、きゅうり、レタス、レモ ン みかん	620 Kcal 24.8 g 754 kcal 29.9 g
3 金	むぎ (麦ごはん) 	なつやさい 夏野菜カレーライス アーモンド和え		ぎゅうにゅう ぶた にく、だっしふんにゆ う、とりにく	こめ、むぎ、きょうか まい マーガリン アーモンド、こなアー モンド、さとう	かぼちゃ、ピーマン、た まねぎ、なす、オクラ、エリ ンギ、とうもろこし、しょ うが、にんにく、りんご モロヘイヤ、だいこん、も やし	678 Kcal 22.0 g 861 kcal 26.8 g
6 月	さつままい ごはん 	うお 魚そうめん汁 あじの照り焼き 塩麩豚とゴーヤ炒め 野菜ジュース		ぎゅうにゅう いと より、たい、わかめ あ じ ぶたにく	こめ でんぶん、みず あめ あぶら	にんじん、こまつな、し めじ、えのきたけ、たまね ぎ しょうが、にがう り パイン、にんじん	594 Kcal 26.3 g 740 kcal 32.8 g
7 火	(ソフトめん) 	ソフトめんミートソース 七タフルーツジュレ		ぎゅうにゅう ぎゆ うにく、ぶたにく、チー ズ	ソフトめん じゃが いも、でんぶん、あぶら みずあめ、でんぶん、 さとう	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、えだま め、トマト、アセロラ、す いか、メロン、マンゴー、オ レンジ、みかん、にんじん	704 Kcal 27.8 g 773 kcal 31.1 g
8 水	さつままい ごはん 	にくだんご 肉団子汁 さつま揚げのみそ煮		ぎゅうにゅう ぎゆ うにく、ぶたにく、とり にく、だいたず さつまあ げ、ひじき	こめ さつまいも、し らたき、パンこ、こむぎ、 でんぶん こんにやく、 すりごま、ごま、さとう、 ごまあぶら、あぶら	にんじん、しめじ、ごぼ う、ねぎ、たまねぎ だい こん	604 Kcal 24.5 g 765 kcal 30.0 g
9 木	しよく 食パン 	ミネストローネスープ 鶏肉のマーマレード煮 スティックきゅうり (小2本 中3本)		ぎゅうにゅう ウイ ンナー、えび、だいたず、ひ よこまめ、レンズまめ、 とりにく とりにく	パン マカロニ、じゃ がいも、オリーブあぶら さとう、みずあめ	にんじん、オクラ、イン ゲン、トマト、たまねぎ、セ ロリ、にんにく、いよか ん、なつみかん、ゆず きゅうり	642 Kcal 29.5 g 753 kcal 28.8 g
10 金	ゆかりごはん 	にくかぼちゃ 肉南瓜 レモン風味サラダ		ぎゅうにゅう ぶた にく、うずらたまご	こめ、むぎ、きょうか まい、しらたき、さとう あぶら、こんにやく、 さとう、あぶら	しそ かぼちゃ、にん じん、たまねぎ、えだまめ、 しめじ もやし、キャベ ツ、パプリカ、パイン、アス パラガス、レモン	650 Kcal 24.3 g 823 kcal 30.2 g
13 月	さつままい ごはん 	かいのこ汁 鶏のしそみそ焼き ゴーヤの塩昆布和え		ぎゅうにゅう だい ず、あぶらあげ、こんぶ とりにく こんぶ	こめ こんにやく、さ といも さとう	しいたけ、ごぼう、なす、 といもがら、にんじん しそ にがうり	601 Kcal 26.8 g 761 kcal 33.0 g
14 火	しよく 食パン 	わかめうどん 高野豆腐の唐揚げ ミニトマト (小2コ 中3コ)		ぎゅうにゅう ぶた にく、かまぼこ、わかめ こうやどうぶ、だいたず こうやどうぶ、だいたず	パン うどん あぶ ら、こむぎこ、さとう、で んぶん	にんじん、たまねぎ、ね ぎ しょうが ミニト マト	616 Kcal 28.2 g 837 kcal 37.3 g
15 水	さつままい ごはん 	みそ汁 きびなごの甘酢あん		ぎゅうにゅう とり にく きびなご	こめ さといも で んぶん、あぶら、アー モンド、カシューナッツ、 さとう、あぶら	かぼちゃ、だいこんば、 なす、えのきたけ ピー マン、とうもろこし、にん じん、にんにく	633 Kcal 21.9 g 807 kcal 31.3 g
16 木	せわ (青割りコッペパン) 	ウインナーとじゃが芋のコンソメ煮 セルフスティックドック (せんキャベツ、ケチャップ&マスタード)		ぎゅうにゅう ウイ ンナー、ぶたにく、ぎゆ うにく、とりにく、ぶた にく、だいたず	パン しらたき、じゃ がいも、さとう、あぶら パンこ、こむぎ、でん ぶん、さとう	こまつな、にんじん、た まねぎ、しめじ、ズッキー ニ、えだまめ キャベツ、 たまねぎ	639 Kcal 28.0 g 765 kcal 32.7 g

献立名の番号について・・・使用食品(あか・きいろ・みどり)項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例： 魚そうめん汁・・・あか(いとより、たい、わかめ) きいろ(でんぶん、みずあめ)

みどり(にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、たまねぎ)

下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。