

こめ ちやうないさん
 ※お米はさつま町内産です。



7月のこんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			あかのたべもの からだをつくる	みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる	きいろのたべもの からだをうごかすもとなる	(小学校) エネルギー			
	主食	おかず	③汁わん ④⑤⑥⑦小皿	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゆうにゆう・ にゆうせいひん・ ごさかな・かいそ う	いろいろのい やさい	いろいろのうすいやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	たんぱくしつ (中学校)
1 金	①ごはん 	③五目うま煮 ④野菜のごまあえ		③とりにく なまあげ さつまあげ	②ぎゆうにゆう ③こんぶ	③かぼちゃ いんげん ④にんじん ④ほうれんそう	③ごぼう ほししいたけ ④きゃべつ もやし	①こめ ③ざらめ ④さとう	④ごま あぶら	614 Kcal 23.5 g 777 kcal 28.6 g
4 月	①麦ごはん 	③親子丼 ④五目きんぴら		③とりにく たまご あぶらあげ ④さつまあげ	②ぎゆうにゆう	③④にんじん	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ ④ごぼう こんにゃく もやし	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④あぶら ごま	624 Kcal 26.4 g 811 kcal 33.8 g
5 火	①食パン2 	③ペンネのポローニャ風 ④きゃべつとコーンのサラダ ⑤りんごジャム ⑥みかん果汁		③ぎゆうにく まめ	②ぎゆうにゆう ③スキムミルク チーズ	③にんじん ピーマン トマトピューレ	③たまねぎ ④きゅうり きゃべつ もやし コーン ⑥みかんかじゅう	①パン ③ペンネ ④さとう ⑤ジャム	③バター ④あぶら	722 Kcal 26.9 g 892 kcal 33.2 g
6 水	①麦ごはん 	③けんちん汁 ④にがりの揚げ煮 ⑤ちりめん昆布		③とうふ ぶたにく	②ぎゆうにゆう ⑤しらすほし こんぶ	①あかしそ ③にんじん ④にがりの	③ごぼう だいこん ほししいたけ ふかねぎ	①こめ むぎ ④ごまご ⑤ゼリー	④あぶら	635 Kcal 21.4 g 820 kcal 26.4 g
7 木	①ゆかりごはん 	③七タ行事食 ④さかな のらピカタ ⑤七タゼリー		③さかなそうめん とりにく なまあげ ④たら たまご	②ぎゆうにゆう ④こなチーズ	③にんじん ④にら	③たまねぎ ほししいたけ えのきたけ オクラ	①こめ ④さとう	④あぶら ごま	603 Kcal 26.9 g 781 kcal 32.6 g
8 金	①七福米ごはん 	③かみかみの日 ④食べるみそ汁 ⑤きびなごのナッツがらめ		③なまあげ	②ぎゆうにゆう ④きびなご	③にんじん かぼちゃ	③ごぼう なす しめじ	①こめ あかまい お しむぎ くらまい ひ のひかりげんまい み どりまい こしひかり げんまい もちげんま い③じゃがいも ④さ とう	④あぶら アーモンド	640 Kcal 24.7 g 869 kcal 31.0 g
11 月	①麦ごはん 	③かきたま汁 ④もずくどんぶり		③たまご ④ぶたミンチ	②ぎゆうにゆう ④もずく	③④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ ふかねぎ ④たまねぎ ④コーン しょうが	①こめ むぎ ③④でんぶん ④さとう	④あぶら	608 Kcal 24.0 g 823 kcal 30.6 g
12 火	①黒糖パン 	③タイピーエン ④元気君のオーロラソース ⑤ミニトマト (小2 中3)		③ぶたにく いか えび かまぼこ ④とりレバー すなぎも	②ぎゆうにゆう	③にんじん ⑤ミニトマト	③たまねぎ たけのこ きゃべつ きくらげ ジャンボインゲン にんにく しょうが	①パン ③はるさめ ④さとう	④あぶら マヨネーズ	662 Kcal 29.8 g 838 kcal 37.3 g
13 水	①麦ごはん 	③夏野菜カレー ④切り干し大根サラダ		③ぶたにく	②ぎゆうにゆう	③かぼちゃ トマト ピーマン	③たまねぎ なす にんにく しょうが リンゴピューレ ブルーベリー ④ほしだいこん きゃべつ コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③なまクリーム ③④あぶら ④ごま	678 Kcal 21.3 g 860 kcal 25.9 g
14 木	①ごはん 	③とうがんのスープ ④ポークチャブ ⑤ライチ		③ベーコン ④ぶたにく	②ぎゆうにゆう	④にんじん	③とうがん きゃべつ ちんげんさい ④むきえだまめ ⑤ライチ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	612 Kcal 24.2 g 818 kcal 30.7 g
15 金	①麦ごはん 	③かぼちゃのそぼろ煮 ④七福なます ⑤ヨーグルト		③とりミンチ な まあげ ④あぶらあげ	②ぎゆうにゆう ⑤ヨーグルト	③かぼちゃ ③④にんじん	③たまねぎ ごぼう しめじ こんにゃく ④ほししいたけ きゅうり いとこんにゃく きくらげ ほしだいこん	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③あぶら ④ねりごま	699 Kcal 25.2 g 867 kcal 30.5 g
19 火	①食パン 	③野菜スープ煮 ④さかなのピザ 焼き ⑤セレクトゼリー (なまいち ご・なまメロン)		③とりにく ベーコン ④たら	②ぎゆうにゆう ④チーズ	③かぼちゃ ④ピーマン	③とうがん なす きゃべつ ジャンボインゲン ④たまねぎ コーン	①パン ⑤セレクトゼリー	③あぶら	581 Kcal 28.9 g 741 kcal 37.7 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：1日の③五目うま煮・・・あか(③とりにく・なまあげ・さつまあげ・こんぶ) みどり(③かぼちゃ・いんげん・ごぼう・ほししいたけ)
 きいろ(③ざらめ)

※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。