



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

※お米はさつま町内産です。

日曜	こんだて名 (2牛乳は毎日つきます)			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		からだをうごかすもとなる		エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤小皿	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・ にゅうせいひん・ こさかな・ かいそう	いろいろい やさい	いろいろすい やさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
1水	①きびごはん 	③夏野菜ミネストローネ ④ドライカレー		③きゅうミンチ	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ トマト ジャンポインゲン ④にんじん ④ピーマン	③セロリー なす しょうが ④たまねぎ にんにく ④ブルンビューレ	①こめ きび ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	675 Kcal 23.6 g 934 kcal 32.1 g
2木	①ごはん 	③肉かぼちゃ ④いわしのみそ煮		③ぶたにく うずらたまご ④いわし	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ にんじん ジャンポインゲン	③たまねぎ ほししいたけ いとこんにやく	①こめ ③ざらめ	③あぶら	667 Kcal 29.0 g 889 kcal 36.9 g
3金	①麦ごはん 	③豚汁 ④にがりの揚げがらめ ⑤さけぱっぱふりかけ		③ぶたにく なまあげ ⑥さけ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③こんにやく とうがん ごぼう ふかねぎ ④にがりのり	①こめ むぎ ③じゃがいも ④でんぶん ざらめ	③④あぶら ④ごま	632 Kcal 19.9 g 866 kcal 27.4 g
6月	①麦ごはん 	③わかめスープ ④ビビンバ ⑤黄桃(冷)		③とうふ ④ぎゅうにく たまご	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③④にんじん ④こまつな	③エリンギ ふかねぎ ④もやし ⑤おうとう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら ごま	631 Kcal 23.2 g 860 kcal 31.4 g
7火	①ツイスト バターパン 	③七タこんだて ③七タスープ煮 ④魚のピザ焼き ⑤七タゼリー		③さかなそうめん ④たい	②ぎゅうにゅう ④チーズ	③にんじん おくら ④ピーマン	③もやし きゃべつ ③④たまねぎ	①パン ③じゃがいも ④ゼリー	③あぶら	637 Kcal 27.6 g 874 kcal 37.8 g
8水	①ごはん 	③カミカミの日 ③大豆のみそ煮込み ④こまつなのアーモンドあえ		③ぶたにく たいす なまあげ ちくわ うずらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③こんにやく ④もやし コーン	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④アーモンド	684 Kcal 27.6 g 913 kcal 37.1 g
9木	①ゆかりごはん 	③もずくのみそ汁 ④豚肉と野菜のいためもの		③とうふ あぶらあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③もずく	①あかしそ ③④にんじん	③ほししいたけ ④たまねぎ きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも	④あぶら	636 Kcal 22.4 g 839 kcal 30.4 g
10金	①麦ごはん 	③中華丼 ④きゅうりの酢のもの		③ぶたにく えび あさり	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③にんじん	③たまねぎ たけのこ エリンギ きゃべつ ④きゅうり	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ごま	601 Kcal 24.3 g 827 kcal 32. g
13月	①麦ごはん 	③たまごスープ ④酢豚 ⑤ひじきのり		③たまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ピーマン	③ふかねぎ ③④たまねぎ ④エリンギ しょうが にんにく	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④でんぶん ④さとう	④あぶら	637 Kcal 24.6 g 875 kcal 33.4 g
14火	①バーガーパン 	③野菜スープ ④ハンバーグ きゃべつ タルタルソース ⑤みかん果汁		③なまあげ ④ぎゅうミンチ	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③エリンギ ③④きゃべつ ④たまねぎ ⑤みかんかじゅう	①パン ③じゃがいも	③④あぶら ④タルタルソース	627 Kcal 26.5 g 808 kcal 33.5 g
15水	①麦ごはん 	③五目汁 ④きびなごの香味ソース ⑤西郷梅		③とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん かぼちゃ	③とうがん ごぼう こんにやく ③④ふかねぎ ④にんにく しょうが	①こめ むぎ ④でんぶん さとう	④あぶら ごま	658 Kcal 24.4 g 907 kcal 33.4 g
16木	①ごはん 	③地元産牛肉(町提供) ③地元野菜みそ汁 ④サイコロステーキ		④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③にんじん	③とうがん ごぼう なましいたけ といもがら ほしだいこん ふかねぎ ④たまねぎ にんにく しょうが	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	664 Kcal 24.3 g 911 kcal 33.1 g
17金	①麦ごはん 	③夏野菜カレー ④切り干し大根サラダ ⑤スイカゼリー		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ピーマン トマト	③たまねぎ なす アップル ソース しょうが にんにく ブルン ④ほしだいこん きゅうり コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③あぶら ④ごま	695 Kcal 22.5 g 94130. kcal 9 g
20月	①麦ごはん 	③あぶたま丼 ④くきわかめきんぴら		③とりにく ちくわ たまご あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④くきわかめ ひじき	③④にんじん	③たまねぎ ほししいたけ ④いとこんにやく	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④あぶら ごま	620 Kcal 25.0 g 855 kcal 34.2 g
21火	①黒糖パン 	③五目ビーフン ④サイコロサラダ ⑤みかん果汁		③ぶたにく たまご	②ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③たまねぎ きくらげ きゃべつ ④きゅうり コーン ⑤みかんかじゅう	①パン ③ビーフン ④さつまいも	③あぶら ④マヨネーズ	677 Kcal 22.9 g 914 kcal 31.3 g
22水	①きびごはん 	③ハヤシライス ④フルーツジュレ		③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④パインかん みかんかん	①こめ きび ③じゃがいも ④ナタダココ ジュレ	③あぶら	672 Kcal 19.8 g 920 kcal 27.5 g

※献立名の番号について・・使用食品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③夏野菜ミネストローネ・・③ぎゅうミンチ ③にんじん かぼちゃ トマト ジャンポインゲン ③セロリー なす しょうが
③④たまねぎ にんにく ③じゃがいも ③④あぶら

※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。

※今月の地元産納入商品は、たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン にがりのり じゃがいも きゅうり 深ねぎ
を納入していただく予定です。地元の新鮮なおいしい野菜を知り、味わって食べましょう。

※毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかがでしようか

