



平成29年 7月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3	月	パン ぎゅうにゅう とびうおのいそペフライ オクラのソテー ポークビーンズ	パン パンこ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とびうお あおのり ベーコン ぶたにく だいず	オクラ モロッコいんげん にんじん コーン たまねぎ パセリ	653
						31.8
4	火	★日本の味めぐり おきなわ★ ごはん ぎゅうにゅう ◆ぶたにくのかくに ゴーヤチャンプルー もずくスープ パイナップル	ごはん さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ もずく とりにく かまぼこ	しょうが にんにく こんにゃく ゴーヤ もやし こまつな にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ パイナップル	628
						29.2
5	水	パン ぎゅうにゅう たまねぎコロッケ スッキーニのソテー にくだんごとキャベツのトマトに	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん オリーブあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ スッキーニ にんにく にんじん キャベツ トマト さやいんげん	695
						27.5
6	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに おかひじきのこまあえ そうめんじる たなばたゼリー	ごはん さとう でんぷん こま そうめん	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく あぶらあげ かまぼこ	おかひじき もやし キャベツ さやいんげん たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ レモン ぶどう みかん	645
						25.9
7	金	ミニミニパン ぎゅうにゅう なすとトマトのスパゲティ たまごのてりに ベーコンかぼちゃ	パン さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ポークハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト ビーマン マッシュルーム	617
						26.1
10	月	なつやさいカレー ぎゅうにゅう ◆とうもろこし ゆでぶたサラダ (ごまドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく わかめ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ なす トマト かぼちゃ ビーマン にんにく しょうが コーン	688
						24.3
11	火	ごはん ぎゅうにゅう スタミナやき ◆たくあんのおかかあえ とうがんのみそじる れいとうみかん	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ たまねぎ コーン ねぎ ビーマン あかビーマン もやし たくあん ほうれんそう りんご とうがん にんじん えのきだけ みかん	608
						23.7
12	水	こくとうパン ぎゅうにゅう しろみさかなのラタトゥユソース おんやさいサラダ (ドレッシング) たまごレタスのスープ	こくとうパン でんぷん あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン	にんにく たまねぎ セロリ なす スッキーニ トマト バジル きゅうり コーン レタス にんじん パセリ	626
						28.0
13	木	ごはん ぎゅうにゅう わふうにこみハンバーグ うめドレッシングサラダ わかめスープ	ごはん でんぷん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ とうふ わかめ かつおぶし	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン うめほし ねぎ もやし	650
						25.8
14	金	きなこパン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードに (2こ) キャベツとツナのごまあえ ミネストローネ	パン あぶら さとう マーマレード ごま じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう きなこ だいず とりにく ツナ ベーコン	みかん キャベツ こまつな にんじん たまねぎ セロリ さやいんげん トマト にんにく	670
						31.0
18	火	ぶたピリどん ぎゅうにゅう ぎょうざスープ すいか	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	はくさいキムチ にんじん ごぼう いとこんにゃく さやいんげん チンゲンサイ もやし しょうが ほししいたけ ねぎ すいか	643
						22.6

～日本の味めぐり 沖縄～

7月4日(火) 実施予定

今月は沖縄県の郷土料理、特産物を取り入れた献立を実施する予定です。

★豚肉の角煮

沖縄料理には豚肉がよく使われます。「ひすめと鳴き声以外は全部食べる」といわれるほど一頭の豚を頭から足先まで利用するそうです。給食用にアレンジされていますが、沖縄ではラフテーと呼ばれます。

★ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」とは、混ぜこぜにするという意味です。沖縄の島豆腐と旬の野菜の炒め物ですが、ビタミン豊富なゴーヤを使ったものが代表的です。ゴーヤは「にがうり」とも呼ばれる、苦味のある野菜です。沖縄では古くから食べられていました。ゴーヤの苦みの成分には胃の働きをよくする効果があり、ビタミンCがたくさん含まれているので夏バテ予防に食べるといいですよ。

★もずくスープ

もずくは独特のぬめりとシャキシャキした食感のある海藻です。もずく酢で食べることの多いもずくですが、沖縄産のもずくをスープに入れました。

★パイナップル

パイナップルは外国から輸入されるものが多いですが、今回、沖縄産の生のパイナップルをカットしたものを用意しました。沖縄のパイナップルは芯まで食べられます。

