



こんだてよていひょう



御所浦学校給食センター

日	ようび	こんだてめい		あか	みどり	きいろ		栄養価	ひとくちメモ			
		しゅしゅく	ぎゅうにゅう	おかず	体を作るものになる		体の調子を整えるものになる			エネルギーのもとになる		
					1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜			4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類・種実
1	火	むぎごはん		ひごギョーザ こんぶあえ こうやどうふいりおやこに	あまくさだいおう とりにく こうやどうふ たまご	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ ニラ	きやべつ きゅうり しいたけ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	593 22.6	7月7日
2	水 タイ	しょくぱん		りんごジャム チキンナゲット パツタイ タイふうこんにさいのチキンスープ	あまくさだいおう あまくさぶたみんち えび たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ニラ パセリ ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが もやし	パン じゃがいも クイッティ オ ジャム	ピーナッツ あぶら	627 24.6	この日による、天の川の 兩岸にある「ひこぼし」と「おりひめ」が1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星まつりの行事です。この日は、笹竹に願い事を書いた短冊や、折紙などで作った吹き流しや投網、鶴などを飾り付けた笹飾りなどの七夕飾りををし、そうめんを食べる風習があります。
3	木	むぎごはん		のりかつおふりかけ サワラのチリソースかけ ごまあえ なつやさいのみそしる	サワラ とうふ みそ	のりかつお わかめ スキムミルク ぎゅうにゅう	人参 ねぎ ブロッコリー かぼちゃ いんげん	玉ねぎ なすび もやし きゅうり にんにく コーン きやべつ	こめ むぎ さとう	ごま	570 25	
4	金	きりぼしだい いこんのまぜごはん		れんこんいりたいたつくね ところてんサラダ ワントンスープ	あまくさだいおう あまくさぶたにく ちくわ 天ぷら 油アゲ	わかめ ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん きやべつ 玉ねぎ きくらげ きゅうり れんこん しいたけ	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	543 20.4	
7	月 たなばた	むぎごはん		ミニ七夕ゼリー たれカツ ツナサラダ うおそうめんじる	さかなすりみ ぶたヒレカツ ツナ とうふ	チーズ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ねぎ	たまねぎ きやべつ きゅうり しいたけ	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら ノンエッグマヨ	586 19.9	
8	火	ハヤシライス		かいそうサラダ ふくじんづけ	あまくさぶたにく ツナ	スキムミルク ミックスかいそう ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ たけのこ きゅうり きやべつ ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	618 19.6	カリウムがおおく、体のミネラルバランスをとのえるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。 きゅうり
9	水 ながさき	ミルクパン		かんざらし うらかみそぼろ パリパリやきそば	あまくさぶたにく かまぼこ てんぷら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや いんげん	しょうが にんにく きやべつ 玉ねぎ ごぼう もやし たけのこ しいたけ きくらげ	パン バリバリめん さとう かたくりこ しらたまこ	あぶら	732 24.9	ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。トマト
10	木	ごはん		サワラのてりやき わかめのすのもの かわりきんぴら	サワラ あまくさぶたにく だいず たまご 天ぷら	わかめ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう れんこん きやべつ きゅうり しょうが	こめ さとう	ごま あぶら	583 25.6	栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA、C、Eが豊富です。 かぼちゃ
11	金 おきなわけん	ジューシー		こくとうだいず ゴーヤサラダ もずくスープ	あまくさぶたにく てんぷら ツナ とうふ だいず たまご	こんぶ もずく ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ ゴーヤ	きやべつ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨ	565 24.3	ビタミンCやカロテンが豊富、完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。
14	月	うめごはん		いわしのしょうがに ピーナッツあえ とうがんスープ あまくさたからじまデー「とうがん」	あまくさぶたにく ハム	いわし ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ いんげん	とうがん たまねぎ ズッキーニ しょうが きやべつ きゅうり うめぼし	こめ むぎ さとう	ピーナッツ	546 21.3	きゅうり、せいかいよう、きふん 給食で世界旅行気分！
15	火	むぎごはん		ひじきのりつくだに やきにく みそしる あまくさたからじまデー「ぎゅうにく」	あまくさぎゅうにく とうふ みそ	ひじきのり わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく しょうが きやべつ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	553 20.2	おおさかばんぱくさんかこく 大阪万博参加国
16	水	ミルクパン		アセロラゼリー にんじんいりシューマイ ひやしちゅうか ひやしちゅうかたれ	ハム たまご さかなすりみ	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト	もやし きやべつ きゅうり	パン ゼリー ちゅうかめん さとう こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	594 21.6	あまくさしよくざい
17	木	ごはん		たちうおフライ ゆかりあえ ノンエッグマヨネーズ あじのり かしわじろ ふるさとくまさんデー みなまた・あしきた	あまくさだいおう たちうお とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかしそ	だいこん ごぼう しいたけ きやべつ きゅうり	こめ さといも ばんこ こむぎこ	ノンエッグマヨ あぶら	671 22.3	あまくさんぶたにく あまくさだいおう
18	金	ポークカレー		フルーツヨーグルト ふくじんづけ	あまくさぶたにく スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ りんご パイン みかん おうとう パナナ ふくじんづけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ホイップクリーム	694 19.4	さわら きくらげ いんげん ほしいたけ	

※こんだては、ぶっしのつごうによりへんこうすることがあります。