



献立予定表



[毎月19日は食育の日]

御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養価 エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ	
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える				
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロチン	ビタミン			
3	月	数粒五目ご飯		野菜のかき揚げ わかめ入りサラダ 肉うどん ぶどうゼリー	鶏肉	わかめ 牛乳	米 麦 ゼリー	油	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ しいたけ きやべつ きゅうり コーン	727 18.4	7月7日は「七夕」 	
4	火	食パン		いちごジャム 枝豆と豆腐のミンチカツ 人参ドレッシングサラダ 春雨のキムチスープ	豚肉 豆腐	牛乳	パン 緑豆春雨 パン粉 ジャム	油 ごま油	人参 ねぎ きめさや	しょうが 玉ねぎ 白菜 きくらげ 白菜キムチ 枝豆 きやべつ きゅうり コーン	661 22.4	「七夕」は、五節句の1つです。星まつりとも呼ばれます。笹竹に五色の短冊を結び、織姫にあやかって技芸や学業の上達を祈ります。七夕の行事食といえば「そうめん」を天の川に見立て、星のにんじん、オクラで表現してみました。	
5	水	ご飯		減塩のり佃煮 鶏の照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ みそ汁	鶏肉 ハム 豆腐 みそ	わかめ のり 牛乳	米 麦 スパゲティ 細砂糖	ノンエッグマヨ	人参 ねぎ	玉ねぎ きやべつ きゅうり	791 28.2	世界を知ろう！ 「インド」 	
6	木	ミルクパン		一食パルツシュ 甘夏サラダ シチュー	鶏肉	いりこ スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 砂糖	油 マーガリン	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ コーン きやべつ 甘夏缶	866 30.6	「キーマーライス」 「バターチキンカレー」 インド料理とは、香辛料をたくさん使ったカレーが有名です。今回給食で紹介するのは「バターチキンカレー」です。辛みが少ないので小さい子どもも食べられるカレーです。トマトや牛乳が入っているためクリーミーなカレーです。いつも食べているカレーとは、全く味が違いますよ。	
7	金	そぼろご飯		かぼちゃコロッケ 昆布和え 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	鶏みんち	昆布 牛乳	米 麦 そうめん パン粉 砂糖	油	人参 いんげん オクラ かぼちゃ	しょうが 玉ねぎ きやべつ きゅうり	813 28.4	七夕メニュー	
10	月	ご飯		ひじきシューマイ 春雨の酢の物 マーボー豆腐	豚みんち 大豆 豆腐 みそ	ひじき 牛乳	米 強化米 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	人参 ねぎ	にんにく しょうが たけのこ えだまめ 玉ねぎ しいたけ きゅうり きやべつ	816 29.1	天草のお魚を食べよう！ 「タチウオ」 	
11	火	パインパン		ももゼリー 春巻き 冷やし中華	ハム 卵 豚肉	牛乳	パン 中華麺 小麦粉 ゼリー	ごま油	人参 ミニトマト	もやし きやべつ きゅうり ドライパイン	746 25.9	太刀に形が似ている事から「太刀魚」と名付けられたといわれ、銀白色に輝く細長い魚体を持ち、背びれを波打たせて泳ぎます。異説では、頭を上にして泳ぐため「立ち魚」と呼ばれたとするものもあります。夏に旬を迎え、脂肪が多いがあっさりした上品な味の白身魚です。	
12	水	ターメリッククライス		バターチキンカレー サブジ ヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 砂糖	バター 油	人参 ブロッコリー トマト缶 ほうれん草	玉ねぎ にんにく しめじ	919 32.1	天草のお魚を食べよう！ 「タチウオ」	
13	木	ファイッシュバーガー		ノンエッグマヨ フレンチサラダ 太刀魚のフライ サンラータン麺	豚肉 タチウオ	牛乳	パン 中華麺 パン粉 砂糖	ごま油 油 ノンエッグマヨ	人参 ねぎ チンゲン菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ きくらげ きやべつ きゅうり	818 28.9	天草のお魚を食べよう！ 「タチウオ」	
14	金	ゆかりご飯		きびなごの南蛮漬 さつま汁 さつまポテト	鶏肉 豆腐 ねぎ みそ	きびなご 牛乳	米 麦 さつまいも 片栗粉 砂糖	油 マーガリン	人参 ねぎ パプリカ ピーマン しそ	しょうが 大根 ごぼう	911 27	鹿児島県郷土料理	
17	月				海 の 日								
18	火	ミルクパン		チキンナゲット おかか和え カレーうどん	鶏肉 豚肉 かつおぶし	スキムミルク 牛乳	パン うどん類 砂糖	油	人参 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ しめじ きやべつ きゅうり	891 32.6	19日は「食育の日」 「天草の郷土料理」	
19	水	たこめし		いわしの生姜煮 中華きゅうり だご汁	タコ 鶏肉 豆腐	いわし 牛乳	米 砂糖 里芋	ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 いんげん	ごぼう きゅうり 大根 しょうが	847 36.1	「せん」というのは、漢字で「洗」と表され、すりつぶしたさつま芋やじゃが芋を洗ってでん粉を作ることから、芋のでん粉のことです。すりおろしたさつま芋を水に入れてザルでこし、こした液の底に沈殿したでんぷんと、ザルに残った繊維質を混ぜ合わせてだんごを作ります。	
20	木	セルフドッグ		ウインナー コールスローサラダ マカロニスープ	ウインナー ハム	牛乳	パン マカロニ じゃが芋 砂糖	油	人参 ブロッコリー	きやべつ 玉ねぎ きゅうり コーン	702 25.6	天草・熊本県産品 豆腐・じゃが芋・きやべつ・きゅうり・人参・玉ねぎ・きくらげ・しいたけ・米・麦・小麦粉・キビナゴ・豚肉・牛乳	

※献立は、物資の都合により変更することがあります。