



献立予定表



「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 | | 栄養量 エネルギー kcal 蛋白質 g | 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 | | | |
| 1 | 月 | ご飯 | 牛乳 | いわしとお肉のハンバーグ 昆布煮 みそ汁 | 豚肉 いわし 油揚げ みそ | 昆布 牛乳 | 米 砂糖 じゃが芋 | 油 ごま油 | ねぎ いんげん 人参 | 玉ねぎ えのき しいたけ | 678 22.3 | 世界を知ろう! インド共和国 | |
| 2 | 火 | ご飯 | 牛乳 | 味付けのり 大豆と豆腐のフライ ナムル 中華つくね入り春雨スープ | 鶏ミンチ 大豆 豆腐 | のり 牛乳 | 米 緑豆春雨 パン粉 砂糖 | ごま油 | ほうれん草 人参 ねぎ | 玉ねぎ きゃべつ きくらげ もやし きゅうり | 778 23.7 | 天草宝島デー 「養殖マダイ」 | |
| 3 | 水 | ナン | 牛乳 | 七タゼリー タンドリーチキン 豆のキーマーカレー ビーフンスープ | 鶏肉 豚ミンチ 大豆 豆腐 | ヨーグルト スキムミルク 牛乳 | ナン ビーフン 砂糖 ゼリー | オリーブオイル | ほうれん草 人参 ブロッコリー | 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ きゃべつ コーン なす にんにく | 681 35.5 | 「世界の知ろう」 「タイ料理」 | |
| 4 | 木 | ご飯 | 牛乳 | ぶり照焼き ピーナッツ和え 豚汁 | ブリ 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | 米 里芋 砂糖 | ピーナッツ | ねぎ 人参 | 生姜 大根 ごぼう 白菜 きゃべつ きゅうり もやし | 756 33.9 | 「冬の瓜」と書いて、とうが ん。冬瓜は、6月から9月によ くとれる夏野菜です。 | |
| 5 | 金 | ひじき ご飯 | 牛乳 | 鯛フライ 昆布和え 一食とんかつソース とうがんスープ | 鶏肉 油揚げ 養殖マダイ | ひじき 昆布 牛乳 | 米 麦 砂糖 パン粉 | 油 | いんげん 人参 パセリ オクラ ブロッコリー | しいたけ 玉ねぎ 天草産冬瓜 きゃべつ きゅうり | 735 28.7 | 天草宝島デー 「養殖マダイ」「冬瓜」 | |
| 8 | 月 | ご飯 | 牛乳 | サバのみそ煮 春雨の酢のもの かぼちゃのみそ汁 | サバ みそ ハム 豆腐 | わかめ 牛乳 | 米 緑豆春雨 砂糖 | ごま油 ごま | ★天草産南瓜 人参 ねぎ | きゃべつ 玉ねぎ なす きゅうり | 804 27.8 | 天草宝島デー 「かぼちゃ」 | |
| 9 | 火 | ご飯 | 牛乳 | のりかつおふりかけ れんこん入りつくね レモン酢サラダ つぼん汁 | 鶏肉 豆腐 | のりかつお わかめ 牛乳 | 米 里芋 砂糖 | 油 | 人参 ねぎ | 大根 ごぼう しいたけ れんこん きゃべつ きゅうり レモン果汁 | 739 27.1 | 昨年、好評!! リクエストがあり、 再び給食に登場! 「ラムネ」 | |
| 10 | 水 | ミルク パン | 牛乳 | ポケットチーズ アーモンドサラダ スパゲッティナポリタン | ウインナー 豚肉 | チーズ スキムミルク 牛乳 | パン スパゲッティ類 砂糖 | アーモンド オリーブオイル | 人参 ピーマン トマト | 玉ねぎ しめじ 枝豆 にんにく きゃべつ きゅうり | 893 33.7 | 沖繩の郷土料理 | |
| 11 | 木 | ご飯 | 牛乳 | 枝豆と豆腐のメンチカツ 中華きゅうり 韓国風肉じゃが | 豚肉 厚揚げ ちくわ | 牛乳 | 米 じゃが芋 砂糖 パン粉 | 油 ごま油 ごま | ニラ いんげん 人参 | 玉ねぎ たけのこ きゅうり 枝豆 生姜 にんにく | 819 25.7 | 「クファフェージュシー」は、豚 肉を使った炊き込みご飯。も ともとは行事や祝いに欠か せないハレの日の料理でし たが、近年は家庭料理として親 しまれています。 | |
| 12 | 金 | ゆかり ご飯 | 牛乳 | いわし甘露煮 にんじんカラムンチョ かぼちゃのそぼろ煮 | 鶏ミンチ 厚揚げ | いわし 牛乳 | 米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 カラムンチョ | ノンエッグマヨ | ★天草産南瓜 人参 いんげん 赤しそ | 生姜 玉ねぎ きゅうり | 819 27.1 | 沖繩と言えば、もずく・ゴー ヤが有名です。 | |
| 15 | 月 | | | 海 の 日 | | | | | | | | | |
| 16 | 火 | 天草大王 カレー | 牛乳 | オーツミルクムース 海藻サラダ | ★天草大王 鶏肉 ツナ | 海藻 牛乳 | 米 じゃが芋 ムース | 油 | ほうれん草 人参 ねぎ | 玉ねぎ コーン しめじ きゅうり なす にんにく 生姜 りんご | 812 24.1 | 天草宝島デー 「天草大王」 | |
| 17 | 水 | のりチーズ パン | 牛乳 | かぼちゃのまめ豆サラダ ワンタンスープ | 鶏肉 大豆 天ぷら | チーズ のり 牛乳 | パン ワンタン | ノンエッグマヨ ごま油 | 人参 ほうれん草 ★天草産南瓜 | 玉ねぎ きゃべつ たけのこ きくらげ きゅうり コーン | 754 29.3 | ふるさとくまさんデー 「水俣」 | |
| 18 | 木 | クファ フェージュシー | 牛乳 | ゴーヤサラダ もずく入りそうめん汁 | 豚肉 天ぷら 豆腐 ツナ | 昆布 もずく 牛乳 | 米 もち米 そうめん | 油 ノンエッグマヨ | 人参 小ねぎ ほうれん草 ゴーヤ | しいたけ 生姜 玉ねぎ きゅうり | 709 25.1 | 沖繩の郷土料理 | |
| 19 | 金 | ご飯 | 牛乳 | ひじきのり佃煮 太刀魚フライ みそ汁 一食ノンエッグマヨ | 豆腐 みそ わかめ 牛乳 太刀魚 | ひじきのり わかめ 牛乳 | 米 パン粉 砂糖 | ノンエッグマヨ 油 ごま | 人参 ねぎ | 大根 なす きゃべつ きゅうり もやし | 833 26.9 | 熊本県産食材 米・牛乳・豚肉・天草大王 豆腐・冬瓜・南瓜・きゅうり きゃべつ・ほうれん草 | |

※献立は、物資の都合により変更することがあります。

天草宝島デー
「養殖マダイ」

5日(金)の養殖マダイは、御所浦でマダイやシマアジを養殖している「浦田水産株式会社」が皆さんに食べてほしいと、今年も無償でご提供いただきました。ありがとうございます。



夏ばて注意

冷たいものとりすぎ注意

おかずをしっかり食べる

早寝・早起き