



献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	献立名			赤		緑		黄		栄養価 エネルギー kcal 蛋白質 g	ひとくちメモ
		主食	牛乳	おかず	体を作るもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実		
1	水	パン パイン		レモンゼリー 冷やし中華 一食冷やし中華タレ 肥後ギョーザ	火腿 卵 豚肉 鶏肉	牛乳	ミニトマト	もやし きやべつ きゅうり レモン パイン	パン 中華麺 小麦粉 砂糖	ごま油	846 28.9	冷やし中華 はじめました!
2	木	ライス ハヤシ		フルーツヨーグルト 福神漬	豚肉	ヨーグルト スキムミルク 牛乳	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 枝豆 福神漬 パナナ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	米 じゃが芋	油 ホイップクリーム	887 23.2	
3	金	ご飯 ご飯		一食納豆 さば塩焼き ひじき入りサラダ 夏野菜のみそ汁	大豆 豆腐 さば みそ ツナ だしりこ	ひじき 牛乳	人参 ねぎ かぼちゃ オクラ	なすび 玉ねぎ きやべつ きゅうり コーン	米 じゃが芋 砂糖	ノンエッグマヨ	778 32	七月七日は、 「たなばた」
6	月	ご飯 ご飯		ホキフライ ちくわと野菜のごま和え キムチスープ	ホキ ちくわ 豆腐 豚肉	あおさ 牛乳	人参 ねぎ ニラ	玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ きやべつ きゅうり 白菜キムチ	米 さと 春雨 小麦粉 パン粉	ごま油 ごま 油	700 22.8	今年の七夕の天気はど うかな？天の川が見れ るといいですね。 毎年7月7日に願い事 を書いた短冊を笹に飾 り、星に祈りを捧げる 伝統的な日本の行事で す。
7	火	ちらし寿司		ひよこ豆コロッケ 星形チーズ入りサラダ 魚そうめん汁	かまぼこ 魚すりみ 豆腐 卵 ひよこ豆	わかめ チーズ 牛乳	人参 いんげん ねぎ オクラ	ごぼう たけのこ しいたけ 玉ねぎ きやべつ きゅうり	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ノンエッグマヨ	784 25.4	
8	水	セルフドッグ		ポークウインナー コールスローサラダ マカロニシチュー	鶏肉 ウインナー	スキムミルク 牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ 枝豆 きやべつ きゅうり コーン	パン マカロニ じゃが芋 砂糖	油 マーガリン	872 30.2	「シリロ」を見た ことありますか？星型 に見えることから星を 表現するために料理に 使いました。オクラ は、水溶性食物繊維 (ペクチンなど)が豊 富で、腸内環境を整 え、血糖値やコレステ ロールの急激な上昇を 抑える効果がありま す。ビタミン類やミネ ラルもバランスよく含 まれており、低カロ リーなのも特徴です。
9	木	ご飯 ご飯		アジフライ マヨタクサラダ だご汁	豚肉 豆腐 みそ アジ	牛乳	人参 ねぎ	生姜 大根 白菜 ごぼう しいたけ きゅうり たくあん	米 里芋 小麦粉 パン粉	油 ノンエッグマヨ	795 25.4	
10	金	スタミナ チャーハン		マンゴープリン 魚の南蛮漬 とうがんスープ	豚肉 卵 ホキ	牛乳	人参 ねぎ ニラ ブロッコリー	ズッキーニ 生姜 とうがん 玉ねぎ コーン にんにく	米 砂糖 マンゴープリン	ごま油	771 29.5	
13	月	ご飯 ご飯		さんまゆずみそ煮 昆布和え 変わりきんぴら	鶏肉 天ぷら 大豆 みそ さんま	ひじき 昆布 牛乳	人参 いんげん	ごぼう れんこん しいたけ きやべつ きゅうり ゆず	米 砂糖	ごま 油	753 27.9	
14	火	ご飯 ご飯		デミグラスハンバーグ コロコロステーキ あおさのみそ汁	豚ミンチ 鶏肉 みそ 豆腐	あおさ 牛乳	人参 ねぎ パセリ	玉ねぎ 白菜 しいたけ コーン	米 砂糖 じゃが芋 里芋	マーガリン	777 25.4	天草産食材
15	水	食パン		マーシャルチョコ チキンナゲット はちみつレモンサラダ タンタンうどん	豚ミンチ みそ 鶏肉	スキムミルク 牛乳	人参 ねぎ チンゲン菜	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ きくらげ きやべつ きゅうり レモン果汁	パン うどん類 砂糖 はちみつ	ごま ごま油 油 マーシャルチョコ	809 28.6	
16	木	南関あげ丼		たっぷりイカカツ たくあん和え ふるさとくまさんデー 【山鹿・玉名の味】	鶏肉 卵 かまぼこ 南関あげ イカ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ しいたけ きやべつ きゅうり たくあん	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	ごま 油	816 29.4	あおさ 煮干し
17	金	天草大王 カレー		フルーツ白玉 福神漬 天草宝島デー「天草大王」	天草大王	スキムミルク 牛乳	人参	にんにく 生姜 しめじ 玉ねぎ 枝豆 福神漬 りんご みかん缶 黄桃缶 パイン缶	米 じゃが芋 砂糖 白玉団子	油	964 24	干しいたけ きくらげ

※献立は、物資の都合により変更することがあります。



暑さに負けない食事をしよう

01日3食、しっかり食べよう!



②冷たいものの食べ過ぎや

飲み過ぎに注意しよう!



③旬の夏野菜をたくさん食べよう!

