（令和4年度）

7月 こんだてひょう（しょうがっこう）

吉岡町学校給食センター

日	曜	献立名			血や肉になる食品（赤）		体の調子を整える食品（緑）		熱や力になる食品（黄）		栄養価	
		都合により献立、食材を変更する場合があります。			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂肪	熱量 脂肪	たんぱく質 塩分
1	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あかうおのしろしょうゆやき じょうしゅうきんぴら いなかじる	あかうお,みそ さつまあげ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう,しいたけ キャベツ こんにゃく	こめ、さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	609 17.2	26.2 2.3
4	月	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー ズッキーニのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ,りんご, ズッキーニ,キャベツ とうもろこし にんにく,しょうが	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	648 19.5	19.1 3.0
5	火	まるぱん よこぎり	ますかっとじょあ	やさいコロッケ（パックソース） かいそうサラダ とうにゅうチャウダー	とりにく とうにゅう	ヨーグルト クリーム かいそう	にんじん パセリ	キャベツ,きゅうり とうもろこし たまねぎ,もやし マスカット,グリンピース	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	614 16.1	18.6 3.4
たなばた 6	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ほしのハンバーグバーベキューソース きらきらサラダ たなばたじる　★たなばたゼリー	なると,とうふ とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうめん	にんじん オクラ	たまねぎ,りんご きゅうり,キャベツ えのきたけ,にんにく だいこん, しょうが	こめ,さとう そうめん ゼリー	あぶら ドレッシング	670 18.5	20.7 2.4
7	木	★ゆでめん	ぎゅうにゅう	かぼちゃのてんぷら いんげんのごまあえ にくうどんじる	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん	しいたけ,たまねぎ もやし,キャベツ	うどん,さとう てんぷらこ	あぶら ごま	634 18.6	24.9 2.4
8	金	ごはん	ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく もやしのあえもの キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん	たまねぎ,もやし だいこん,えのきたけ はくさい,にんにく しょうが	こめ,さとう	ごま あぶら ごまあぶら	628 21.6	25.5 1.9
おきなわけんのきょうどりょうり 11	月	ごはん	ぎゅうにゅう	アジフライ（パックソース） ゴーヤチャンプルー もずくのすましじる	ぶたにく,あじ とうふ,たまご かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん きょうな	にがうり,キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ パンこ	あぶら ごまあぶら	620 18.8	25.8 2.4
12	火	せわれパン	ぎゅうにゅう	ウィンナーチリソース えだまめコーン ラビオリスープ	ソーセージ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ ともろこし えだまめ	パン さとう ラビオリのかわ	あぶら ドレッシング	646 22.6	27.5 3.9
13	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのこうみやき コーンのいそに かみなりじる	さつまあげ とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん	とうもろこし ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら	675 22.9	23.0 2.3
14	木	★ラーメン	ぎゅうにゅう	はるまき しらたきのちゅうかあえ しおラーメンスープ	なると ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	もやし とうもろこし たまねぎ,きゅうり, キャベツしらたき	ラーメン はるまきのかわ	あぶら ドレッシング	632 19.9	24.1 4.0
15	金	ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう	あつやきたまご ツナじゃが とうにゅうごまじる	たまご,まぐろ あぶらあげ とうふ,とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ,だいこん しいたけ,ごぼう しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	625 18.5	22.7 2.8
海の日（うみのひ）												
19	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン（2） うましおキャベツ うずらのたまごとわかめのスープ	とりにく とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ,きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	677 27.4	22.6 1.8
20	水	ごはん	ぎゅうにゅう	なつのよしおかれー とうもろこし こんにゃくサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり とうもろこし,にんにく こんにゃく,しょうが,りんご	こめ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	657 18.5	20.1 3.0

＊よしおかれー＊
よしおかまちでとれた**たまねぎ・なす・じゃがいも・ズッキーニ**をつかっています！

（こんげつのぎょうじしょく）　6日（水）：たなばた

8月 こんだてひょう（しょうがっこう）

29	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス カラフルサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん あかピーマン トマト	たまねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり とうもろこし にんにく	こめ さとう	あぶら ドレッシング	644 22.9	19.6 3.1
30	火	コッペパン ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう	オムレツ ラタトゥユ コンソメスープ	たまご ベーコン ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ,キャベツ ズッキーニ,なす とうもろこし	パン,さとう じゃがいも ジャム	あぶら	627 21.5	25.7 3.6
31	水	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんご（2） チンジャオロースー とうがんのちゅうかスープ	とりにく ぶたにく たまご,とうふ なると	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ,たけのこ とうがん しょうが にんにく	こめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	646 22.0	24.3 1.5

★：業者配送品です

☆栄養価の基準量☆エネルギー640Kcal/たんぱく質24g/塩分2.5g未満

みずみずしい夏野菜を食べよう！

みずみずしいなつやさいはすいぶんほきゅうにぴったりです。
また、なつのたいようをたっぷりあびたなつやさいは、
ビタミンAやビタミンCがたくさんふくまれてます。
これらはわたしたちのからだのちょうしをととのえて
びょうきにまけないからだをつくります。

《こんげつのきゅうしょくテーマ》

しっかりたべて　なつバテにならないようにしよう

◎くわしくは「きゅうしょくだより」をみてね◎

あさ・ひる・ばん
１にち３しょく
なんでもたべて
げんきにすごそう！

●給食費の引き落とし●　7･8分の給食費の引き落としは**8月1日（月）**です。　残高をご確認ください。