

がつ

7月のこんだてひょう

ひみしがっこうきゅうしょく

氷見市学校給食センター

今月のもくひょう：暑さに負けない食事のとり方を工夫しよう									
にち 日 曜	こんだてめい		ざいりょう					栄養価	備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)	エネルギー (kcal)	
			熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちょうし)を整(ととの)える	たんぱく質 (g)	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	脂質(g)	
1 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき きゅうりのごまずあえ けんちんじる	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	さばのぎんがみやき とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ にんじん	599 27.9 18.3	
2 火	ごはん ぎゅうにゅう	ささみカツ コールスローサラダ ミネストローネ	ごはん じゃがいも マカロニ	こめあぶら コンガーマイカシガ	ささみカツ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリーキャベツ コーン にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト パセリ	615 21.7 19.5	
3 水	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに ほうれんそうのごまみそあえ ぶたじる	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	ごま	がんもどき みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ にんじん	624 25.5 21.5	
4 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう いちごジャム	ケイジャンチキン ブロッコリーサラダ ベーコンとキャベツのスープ	コッペパン さとう いちごジャム	こめあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー キャベツ もやし たまねぎ しめじ あかパプリカ にんじん	592 26.0 25.3	
5 金	コーンピラフ ぎゅうにゅう たなばたゼリー	ほしのコロツケ かいそうサラダ はるさめスープ	ごはん はるさめ ほしのコロツケ たなばたゼリー	とうにゅうバター こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん コーン きゅうり えだまめ しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし	635 18.5 18.8	七夕献立
8 月	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも こんぶあえ かんこくにくじゃが	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	ごま こめあぶら	ししゃも ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ たまねぎ ねぎ もやし にんにく しめじ ブロッコリー あかパプリカ	585 24.3 17.9	
9 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのにらいため もやしのナムル ワンタンスープ	ごはん さとう でんぷん ワンタン	こめあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり ほししいたけ たけのこ にんじん なら チンゲンサイ	580 23.7 18.9	
10 水	ごはん ぎゅうにゅう しぶさわえいちのり	ゼリーフライ さんしょくひたし おさつじる	ごはん さつまいも	こめあぶら ごま	とりにく あぶらあげ とうにゅう ゼリーフライ	ぎゅうにゅう しぶさわえいちのり	ほうれんそう もやし はくさい ねぎ にんじん	617 21.6 18.2	日本味めぐり献立 (埼玉県)
11 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	なすとトマトのグラタン だいこんサラダ フルーツポンチ ^種	コッペパン しらたまだんご ゼリー			ぎゅうにゅう	にんじん なすとトマトのグラタン みかん パイナップル だいこん コーン えだまめ もも りんご ナタデココ	648 17.4 19.2	
12 金	ごはん ぎゅうにゅう うめぼし	とりにくとだいずのあげがらめ こまつなのきりぼしあえ たまねぎとわかめのみそ しる	ごはん でんぷん さとう	こめあぶら ごま	だいず とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん しめじ ねぎ キャベツ たまねぎ うめぼし しょうが きりぼしだいこん	619 25.1 20.0	ひみの日献立
15 月	うみ ひ 海の日								
16 火	ごはん ぎゅうにゅう	ギョーザ きゅうりのナムル チゲスープ	ごはん	ごまあぶら ごま	ギョーザ みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん にんじん なら はくさい えのきたけ はくさいキムチ きゅうり	588 23.5 20.6	
17 水	ごはん ぎゅうにゅう しそひじき	いわしのゆずおろしに コーンのひたし こもくじる	ごはん		いわしのゆずおろしに あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しそひじき	コーン もやし だいこん こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ	571 26.1 15.7	
18 木	ソフトフランスパン ^乳 ぎゅうにゅう ガトーショコラ	オムレツ ^卵 ラタトゥイユ ポトフ	ソフトフランスパン じゃがいも ガトーショコラ	オリーブオイル	オムレツ ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きパプリカ トマト にんじん	577 23.4 21.8	バリオリンピック献立
19 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ かわりづけ あつあげのみそしる	ごはん でんぷん じゃがいも	こめあぶら ごま	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこんづけ だいこん しめじ ねぎ	649 27.3 24.1	
22 月	むぎごはん ぎゅうにゅう すいか	たれつきにくだんご ゆでとうもろこし なつやさいキーマカレー	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら	たれつきにくだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう	コーン しょうが たまねぎ にんにく なす りんご すいか えだまめ トマト にんじん きパプリカ	726 23.0 22.5	
23 火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのレモンじょうゆやき じゃがいものきんぴら とうふのすましじる	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら	さけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン レモン えのきたけ ねぎ	563 30.5 14.7	<給食なし> 比美乃江・宮田・窪
24 水	ごはん ぎゅうにゅう	てづくりハンバーグのトマトソースかけ ビーンズサラダ コンソメスープ	さんおんとう パンこ さとう でんぷん ごはん じゃがいも	マネーズ ^{おろし} ごま	ぶたにく とうにゅう ひよこまめ だいず しろいんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン しめじ	607 26.3 19.0	<給食あり> 窪・上庄

〔学校配送〕

- ・5日・・・七夕ゼリー(富山栄養)
- ・18日・・・ガトーショコラ(富山栄養)

〔パン箱回収〕

- ・22日(午後)・・・比美乃江・宮田
- ・23日(午後)・・・朝日丘・十二町・海峰・西の杜
- ・24日(午後)・・・窪・上庄