

7.8月 献立表

片品村学校給食センター TEL.58-2554

日	曜日	もくひょう 夏の食事についてしろう 	赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	I単位 - kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段	小学生
								下段	中学生	
1	月	半夏生 ごはん、牛乳、 さばのしょうが煮、 切干大根のたまごとし、 高野とうふのみそ汁、舟きゅうり	さば、かまぼこ、 卵、高野豆腐、 みそ	牛乳、 わかめ	絹さや、 人参	しょうが、切干大根、 玉ねぎ、キャベツ、 ねぎ、きゅうり	米、砂糖、 片栗粉	油	625 797	28.9 35.4
2	火	背割れコッパン、牛乳、 チリコンカン、 コールスローサラダ、 ポテトコンソメスープ	豚ひき肉、 ベーコン	牛乳、 わかめ	人参、 トマト、 パプリカ、 小松菜	にんにく、玉ねぎ、 マッシュルーム、 グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、 大根	パン、いんげん豆、 えんどう豆、 金時豆、 じゃがいも	油、 マヨネーズ	656 816	26.5 32.5
3	水	台湾料理 ごはん、牛乳、 三杯鶏（サンバイジー）、 ほうれん草とじゃこのこま正油和え、 ルオポータン（大根スープ）、パイン	鶏肉、卵、 あさり	牛乳、 しらす、 のり	チンゲンサイ、 パプリカ、 ほうれん草、 パプリカ、 大根菜	ねぎ、もやし、 大根、キャベツ、 玉ねぎ、パイン	米、 砂糖	ごま油、 ごま	659 825	26.1 32.4
4	木	鹿児島県料理 けいはん牛乳、 けいはんスープ、 がね（さつまいものかきあげ）、 ヒルアギ（スタミナ炒め）	鶏肉、卵、 えび、 かまぼこ	牛乳	ほうれん草、 パプリカ、 葉ねぎ、人参、 小松菜	しいたけ、 玉ねぎ、 大根、ズッキーニ	米、発芽玄米、 砂糖、さつまいも、 小麦粉、片栗粉、 こんにゃく	油	667 815	24.8 29.8
5	金	七夕行事食 ちらしずし、牛乳、 星のハンバーグ、土佐酢漬け、 たなばた汁、 たなばたデザート （みかん入り水まんじゅう風）	いか、卵、 ハンバーグ、 かつお節、 かまぼこ	牛乳	小松菜、 人参、 オクラ	だけのこれんこん、 かんぴょう、枝豆、 キャベツ、 もやし、玉ねぎ、 しいたけ、 みかん	米、砂糖、 さつまいも、 水まんじゅう	油	665 814	26.5 31.5
8	月	千葉の県産品使用料理 あさりごはん、牛乳、 いかのねぎ焼き、 きゅうりの梅マヨあえ、 じゃがいもの味噌汁	あさり、 いか、竹輪、 豆腐、みそ	牛乳、 わかめ	人参、 葉ねぎ、 絹さや	枝豆、ごぼう、 しょうが、きゅうり、 大根、梅干し	米、砂糖、 じゃがいも	油、 マヨネーズ	677 828	32.1 38.8
9	火	パンパンジー風うどん、牛乳、 星型枝豆コロッケ、 冷凍みかん	鶏肉	牛乳	トマト、 ピーマン	レタス、きゅうり、 コーン、 ズッキーニ、 みかん	麺、レンズ豆、 クスクス、 もち麦、 コロッケ	油、ごま、 マヨネーズ、 ごま油	708 859	32.2 33.0
10	水	発芽玄米ごはん、牛乳、 鶏の唐揚げ（2、3こ）、 大根の炒めもの、 豆腐となすのみそ汁	唐揚げ、 油揚げ、 豆腐	牛乳、 わかめ	人参、 いんげん	大根、 なす、 ねぎ	米、発芽玄米、 砂糖	油、 ごま油	683 883	23.5 28.8
11	木	応援 パリオリンピック（フランス料理） 黒パン、牛乳、 しいらのポワレ、 シーザーサラダ、 大根ポトフ、ブラマンジェ	しいら、 鶏肉、ベーコン、 ウインナー	牛乳、 チーズ	パプリカ、 フロッコリー、 パセリ	レモン、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 大根	パン、小麦粉、 砂糖、 ブラマンジェ	油、 バター、 マヨネーズ	680 894	33.5 42.9
12	金	二色丼 （発芽玄米ごはん、いり玉子、とりそぼろ）、牛乳、 チャプチェ（春雨の炒め物）、 わかめスープ	卵、 鶏ひき肉、 大豆、 えび	牛乳、 わかめ	人参、 にら	グリーンピース、 玉ねぎ、キャベツ、 しいたけ、大根、 きくらげ	米、 砂糖、 春雨	油、 ごま油、 ごま	662 806	26.3 31.4
16	火	小学校4年生リクエスト給食 丸パン横切り、牛乳、 チキンのオープン焼き、 ポテチサラダ、 コーンスープ、ブルーベリークレープ	チキン、 豚肉	牛乳、 チーズ	パプリカ、 人参	キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ、 コーン	パン、 ポテトチップス、 クレープ	油、 マヨネーズ	678 904	27.4 36.7
17	水	夏野菜カレーライス、ショア、 福神漬け、 海草エッグサラダ、 レモンゼリー	豚肉、 卵	ショア、 スキムミルク、 海草	人参、 ピーマン、 かぼちゃ	玉ねぎ、なす、 福神漬、キャベツ、 きゅうり、もやし	米、麦、 じゃがいも、 砂糖、 レモンゼリー	油	680 840	23.7 28.7
18	木	かたしなの日 ごはん、牛乳、 いわしの蒲焼き、 こぎつねごまあえ、 大根とめかしのみそ汁、ひたし豆	いわし、 油揚げ	牛乳、 めかし	小松菜	キャベツ、もやし、 大根、えのき、 しいたけ、枝豆	米、 片栗粉、 砂糖	油、 ごま	661 809	26.5 31.6

8月



27	火	ナン、牛乳、 キーマカレー、 イタリアンサラダ、 のり塩ポテト	豚ひき肉、 鶏ひき肉、 大豆	牛乳、 スキムミルク、 チーズ、青のり	人参、ピーマン、 パプリカ、 トマト、パプリカ、 フロッコリー	玉ねぎ、レズン、 グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、 コーン	ナン、 ひよこ豆、 砂糖、 じゃがいも	油	673 831	31.8 39.2
28	水	小学校6年生リクエスト給食 わかめごはん、牛乳、 まぐろ竜田、 中華サラダ、 ABCスープ、アイスガリガリ君	まぐろ、 くらげ、 ベーコン	牛乳、 わかめ	人参	しょうが、もやし、 きゅうり、とうがん、 玉ねぎ、 グリーンピース	米、片栗粉、 砂糖、マカロニ、 アイス	油、 ごま油	650 816	31.3 38.8
29	木	食パン、ブルーベリージャム、牛乳、 なすのグラタン、 フレンチサラダ、 ほうれん草のスープ	鶏ひき肉、 えび、 厚揚げ	牛乳、 チーズ	トマト、人参、 ほうれん草	ブルーベリー、 レモン、なす、玉ねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 大根、しめじ	パン、砂糖、 じゃがいも、 スバゲッティ	油、 ごま	670 831	29.4 35.9
30	金	かたしなの日 サラダスパゲッティ、牛乳、 厚揚げのカレー焼き、 ゆでとうもろこし	ハム、 厚揚げ	牛乳、 青のり	人参、 小松菜	キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ、 とうもろこし	スパゲッティ、 砂糖	オリーブ油、 油、 マヨネーズ	678 849	27.2 33.9

*おさかなりょうりには、ほねがありますので、きをつけてたべましょう。
*都合により、材料や献立の変更等があります。

小学生 2.4g
中学生 3.1g
(平均食塩相当量)

◇今月の地場産物食材：米・牛乳・大根・キャベツ・きゅうり・なす・とうもろこし・ブルーベリー・こんにゃくなどです。