



7月分給食献立予定表



八女市学校給食会

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄養価		
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類			
1	火	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 味噌	牛乳	にら	玉葱 もやし 切り干し大根 キムチ 生姜 にんにく	米 麦 でん粉	油 ごま油	784	31.8	23.2
2	水	ご飯 牛乳 豚肉のみそ煮 春雨の酢の物	豚肉 厚揚げ 味噌 ハム	牛乳	人参 にら	玉葱 筍 生姜 キャベツ きゅうり	こんにゃく 砂糖 春雨 砂糖	油	715	26.2	18.0
3	木	ハヤシライス 牛乳 カッテージチーズサラダ	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ	米 麦	ハヤシルウ 油	739	25.1	22.5
4	金	ぶどうパン 牛乳 魚のレモンソース 野菜サラダ クリームスープ	ハム ホキ ベーコン 白インゲン豆 豆乳	牛乳	人参 人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 干しぶどう	パン	ノンエッグマヨネーズ	773	34.1	25.0
新メニュー		コーンご飯									
セタ		牛乳 コロッケ ごま和え 魚そうめん汁 セタゼリー	金時豆 豚肉 味噌 魚そうめん 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 人参 葱	玉葱 もやし えのき	じゃが芋 砂糖 小麦粉 米粉 でん粉 パン粉	油 白ごま	746	21.5	18.8
7	月	麦ご飯 牛乳 チンジャオロースー スーミータン	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	筍 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 コーン	でん粉 砂糖 でん粉	油	731	27.6	21.8
9	水	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりの即席漬け 味噌汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 葱	生姜 きゅうり 玉葱	砂糖 砂糖 じゃが芋	ごま油	741	28.5	22.0
10	木	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 アーモンド和え けんちん汁	いわし 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	しそ 人参 葱	梅 もやし キャベツ ごぼう	砂糖 でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	アーモンド	721	27.4	21.1
11	金	背割りコッパン 牛乳 ドライカレー 卵とチーズのスープ 巨峰	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 人参 パセリ	玉葱 玉葱 コーン 巨峰	小麦粉 じゃが芋 パン粉	油	788	33.7	25.9
14	月	ジュシー 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずく汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 豆腐 かつお節 かまぼこ	昆布 牛乳 もずく	人参 ゴーヤ 人参 葱	ごぼう 玉葱 玉葱 えのき	米 油 ごま油 マーガリン	油	706	28.9	22.0
15	火	ご飯 牛乳 チキン南蛮 キャベツのマヨネーズ和え 切り干し大根の味噌汁	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 葱	生姜 キャベツ 切り干し大根 しめじ 玉葱	砂糖 でん粉 小麦粉	油 ノンエッグマヨネーズ	787	25.8	27.4
16	水	ご飯 牛乳 魚のピリ辛煮 おひたし すまし汁	さば かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 人参 葱	生姜 にんにく もやし 玉葱 えのき 椎茸	砂糖		772	29.4	28.8
17	木	カレーライス 牛乳 パインサラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳	人参	玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋	カレールウ 油	761	23.6	20.9
地産地消の日		ミルクねじりパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ アスパラサラダ		牛乳	人参 トマト ピーマン アスパラガス	玉葱 しめじ なす にんにく 野菜ジュース きゅうり コーン レモン汁	パン スパゲティ	油 ノンエッグマヨネーズ	704	25.7	23.5

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。

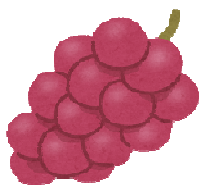
※7月18日(金)のアスパラガスは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。

しっかりと食べて夏ばて予防！

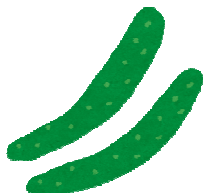
～今が旬の食べ物～ 何の食べ物かわかるかな？



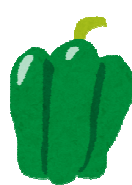
暑い季節は夏バテをして食欲が低下しやすくなりますが、栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて、元気いっぱいに過ごしましょう！



①grapes



②cucumber



③green pepper



④corn



⑤tomato