



平成28年度 7・8月分給食献立予定表

中島村学校給食センター

日	曜日	献立				栄養成分				給食が休みの学校
		こんだて	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
1	金	ごはん 牛乳 てつくりハンバーグマトソースかけ かいそうともやしのしおサラダ コーンとえびのスープ	赤のなかま 血や肉にのるもの 牛乳 ぶたひきにく たまご チーズ なまクリーム かいそう ひじき えび	緑のなかま からだの隅子をとどのえるもの たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう コーン	黄色のなかま 熱やかにのるもの ごはん パンこ さとう でんぷん	429 680	18.7 29.1	14.0 22.1	1.85 2.7	中学校
4	月	とりごぼろごはん 牛乳 ししゃもフライ じゃがいもそぼろ とうふのみそしる	牛乳 とりにく ししゃも とうふ わかめ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ いんげん こまつな	ごはん マーガリン さとう じゃがいも あぶら でんぷん	396 628 789	13.2 20.7 25.1	10.8 18.8 22.5	1.83 2.74 3.5	
5	火	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 オムレツ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン たまご	なす にんにく たまねぎ トマト パセリ キャバツ きゅうり コーン	スパゲッティ オリーブオイル	448 580 773	16.3 21.4 28	10.9 15.9 18.8	2.32 2.98 4.0	
6	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのじゅうねんやき だいまいりこまつなナムル なすのみそしる	牛乳 ぶたにく みそ たまご だいす とうふ みそ	こまつな にんじん もやし なす さやえんどう	ごはん えごま さとう ごまあぶら いりごま じゃがいも	434 670 807	18.4 27.4 32.7	14.3 21.1 24.5	1.56 2.31 2.9	
7	木	ピタパン 牛乳 やきそば みずなサラダ にくだんごスープ たなばたゼリー	牛乳 ぶたにく ハム にくだんご	キャバツ にんじん もやし ほししいたけ たまねぎ きょうな きゅうり だいこん チンゲンサイ ねぎ	ピタパン やきそばめん あぶら はるさめ	460 622 770	19.7 27.1 33.7	9.2 14.4 16.8	2.28 2.99 3.82	
8	金	ごはん 牛乳 ビーマンにくつめフライ ジャキジャキサラダ だいこんのみそしる	牛乳 ひきにく とうふ あぶらあげ みそ	ビーマン ごぼろ れんこん にんじん キャバツ きょうな だいこん ねぎ	ごはん あぶら マヨネーズ すりごま	629 763	20.5 24.6	18.8 22.1	1.36 1.67	幼稚園
11	月	ごはん 牛乳 とりにくのこうみゃき もやしのひきにくいため ミルファンテ	牛乳 とりにく ぶたひきにく だいす たまご チーズ ベーコン	にんにく しょうが りんご もやし なら にんじん たまねぎ パセリ	ごはん さとう いりごま マロニー でんぷん ごまあぶら パンこ	433 671 811	19.4 28.9 34.7	14.7 22.1 26	1.72 2.5 3.2	
12	火	ごはん 牛乳 えびしゅーまい まーぼーなす かぼちゃのみそしる	牛乳 えびしゅーまい ぶたひきにく みそ	なす にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ なら にんにく しょうが かぼちゃ いんげん	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん	357 608 709	11.2 19.5 22.2	8 15.0 16.0	0.93 1.54 1.78	中学校1・2年
13	水	ごはん 牛乳 あじのごまみそやき こまつなともやしのごまあえ どさんこじる ぶりかけ	牛乳 あじ みそ とうふ ぶたにく	こまつな にんじん もやし ねぎ コーン しょうが にんにく	ごはん さとう すりごま じゃがいも あぶら バター	415 646 778	19.1 28.3 33.7	11.9 18.4 21.4	1.81 2.53 3.13	中学校1・2年
14	木	コッパパン 牛乳 やさいコロケ ごぼろとナッツのサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン	にんじん キャバツ ほうれんそう ごぼろ きゅうり パプリカ にんにく たまねぎ トマト グリーンピース	パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう ビーナッツ マヨネーズ マカロニ	407 597 808	11.1 17.3 22	13.2 20.9 26	1.86 2.65 3.6	吉子川小
15	金	むぎごはん 牛乳 なつやさいカレー トマトマリネサラダ すいか	牛乳 ぶたにく スキムミルク チーズ ハム えび	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす スズキーニ りんご グリーンピース にんにく しょうが キャバツ トマト えだまめ すいか	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブオイル	483 717 889	17.3 26.3 32.3	13.6 21.4 25.9	2.18 3.2 4.1	
19	火	こめごはん 牛乳 コーンやぶらコロケ チキンサラダ フッシュェーロ	牛乳 とりにく ひよこまめ	たまねぎ キャバツ きゅうり にんじん ちんげんさい トマト ビーマン にんにく	こめごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん パンこ	419 566 779	20 28.4 38.2	12.7 17.8 22.7	2.26 3.1 4.28	
20	水	ごはん 牛乳 てつくりほるまき ぶたにくとやさいのキムチのため にぎやかわかめスープ	牛乳 ぶたひきにく ぶたにく わかめ めかぶ たまご	なら たけのこ にんじん はくさい たまねぎ しめじ にんにく しょうが えのき ねぎ	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん こむぎこ ほるまきのかわ あぶら	659 797	21.2 25.2	22.2 26.8	3.13 3.94	幼稚園 滑津小学校 中学校1・2年



なつやすみ7/21~8/24



25	木	しょくばん 牛乳 ジャム たらのクリームグラタン だいこんサラダ ほうれんそうのスープ	牛乳 たら チーズ ツナ うずらのたまご	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり キャバツ コーン ほうれんそう	パン じゃがいも オリーブオイル パンこ でんぷん	690 752	31.3 35	19.6 22.0	2.9 3.26	幼稚園 滑津小学校
26	金	むぎごはん 牛乳 ひきにくカレー かいそうサラダ バインコンポート	牛乳 ぶたひきにく スキムミルク チーズ かいそう	たまねぎ にんじん とまと グリーンピース りんご にんにく しょうが キャバツ にんじん きゅうり フロッコリー コーン バイン	むぎごはん じゃがいも あぶら	663 813	18.8 22.5	17.8 21.1	2.9 3.72	幼稚園
29	月	ごはん 牛乳 ぎょうざのトマトチーズやき ごぼろサラダ まーぼーどうふ	牛乳 ぶたひきにく チーズ とうふ とりひきにく	キャバツ たまねぎ にんにく とまと にんじん たけのこ ねぎ なら しょうが	ごはん パンこ ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら でんぷん	445 697 870	19.6 30.0 37.8	14.4 22.4 27.8	1.15 1.71 2.17	
30	火	じゃーじゃーめん 牛乳 コーンサラダ すいかゼリー	牛乳 ぶたひきにく うずらのたまご みそ	もやし にんじん ねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが コーン きゅうり キャバツ	めん ごまあぶら あぶら でんぷん	462 656 750	17.0 25.4 29.5	11.7 18.7 22.1	2.29 3.23 3.96	
31	水	ごはん 牛乳 いわしのかばやき きりほしだいこんのサラダ あぶらあげとこまつなのみそしる	牛乳 いわし とうふ あぶらあげ みそ	きりほしだいこん にんじん きゅうり コーン こまつな	ごはん あぶら さとう いりごま じゃがいも	432 678 825	16.2 24.9 29.9	14.3 22.1 26.5	1.88 2.72 3.42	

\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

イラストは、「学研 イラストコレクション」より

今月の献立から給食レシピ(6日の献立より)

おうちで作ってましょ



<豚肉のじゅうねんやき> 4人分 (作り方)

(材料)

豚ロース肉…160g  
すりえごま…6g  
みそ…20g  
さとう…10g  
酒…3g

- ①調味料は合わせて、タレをつくる。
- ②豚肉をタレにつける。
- ③190℃のオーブンで13分程度焼く。  
または、フライパンに油をひいて焼く。