



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	水	ご飯 牛乳 あじフライ 昆布和え けんちん汁	あじ	牛乳				米			732	27.9	19.1
2	木	チキンカレーライス 牛乳 フルーツカクテル 黒糖コッペパン	鶏肉	牛乳			みかん パイナップル 黄桃	ゼリー			851	24.8	17.0
3	金	牛乳 焼きうどん 焼売 きゅうりの即席漬け	豚肉 鶏肉	天ぷら	人参 葱		玉葱 キャベツ もやし 玉葱 生姜 きゅうり	うどん でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖	油 ごま油		717	29.4	21.4
6	月	ご飯 牛乳 肉詰めいなり アーモンド和え 沢煮椀	鶏肉 豚肉	油揚げ	人参 人参 人参		玉葱 もやし キャベツ ごぼう 筍 椎茸 えのき	でん粉 砂糖	アーモンド		729	25.9	21.2
7	火	大雨警報の為、臨時休校											
8	水	ご飯 牛乳 魚のレモンソース サラダ コンソメスープ	ホキ	牛乳			パイナップル	パン			699	30.9	23.1
9	木	ご飯 牛乳 磯煮 ごまじゃこ和え	鶏肉 大豆	油揚げ	人参 人参			じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	油 白ごま ごま油		734	26.4	17.8
10	金	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 もよしの和え物 厚揚げの味噌汁	いわし		人参 葱		生姜 もやし きゅうり なす 玉葱 えのき	砂糖 でん粉			732	25.7	22.2
13	月	ご飯 牛乳 麻婆春雨 中華スープ ヨーグルト コッペパン	豚肉 味噌 ベーコン 豆腐	赤味噌	人参 人参	葱 チンゲンサイ	玉葱 筍 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 もやし	砂糖 春雨	油 ごま油		782	25.7	19.8
14	火	牛乳 夏野菜のスパゲティ カッテージチーズサラダ	牛肉 ハム		人参 人参	トマト ピーマン	玉葱 しめじ なす にんにく 野菜ジュース きゅうり キャベツ	スパゲティ	油 ノンエッグマヨネーズ		732	29.0	22.8
15	水	クファージュシー 牛乳 ゴーヤチャンプル もずく汁	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 かつお節 かまぼこ	油揚げ	人参 葱		玉葱 玉葱 えのき	米	油 マーガリン		716	28.4	21.6
16	木	ご飯 牛乳 煮魚 ごま和え 味噌汁	さば		人参 人参		生姜 もやし 玉葱 しめじ	砂糖	白ごま		883	30.6	30.7
17	金	地産地消の日 チンジャオロースー 汁ビーフン 巨峰	牛肉 豚肉	かまぼこ	人参 葱	ピーマン 人参	筍 にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 椎茸 巨峰	でん粉 砂糖 ビーフン	油		756	31.6	17.2
20	月	ご飯 牛乳 チキン南蛮 タルタルソース ゆでキャベツ 切り干し大根の味噌汁	鶏肉		人参 葱		生姜 キャベツ 切り干し大根 玉葱 しめじ	小麦粉 でん粉 砂糖	油 ノンエッグタルタルソース		819	27.7	27.7
21	火	コッペパン 牛乳 トマトオムレツ ツナサラダ 豆乳スープ	卵 ツナ	鶏肉	人参 人参	トマト 人参	玉葱 レモン汁 コーン きゅうり 玉葱	でん粉	油		768	31.4	29.0
22	水	ご飯 牛乳 ポークジンジャー 魚そうめん汁	豚肉 魚そうめん 豆腐		人参 人参	ピーマン 葱	玉葱 キャベツ 生姜 えのき	砂糖	油		729	30.2	19.3
23	木	海の日											
24	金	スポーツの日											
27	月	高菜ライス 牛乳 肉団子スープ パンパンジーサラダ フィッシュバーガー	高菜	牛乳	人参 葱		コーン	米	油		729	28.7	19.4
28	火	牛乳 ミネストローネスープ	ウインナー		人参 葱		玉葱 えのき もやし きゅうり キャベツ	でん粉 砂糖 ワンタン	白ごま ごま油		674	26.4	24.0
29	水	ご飯 牛乳 五目きんぴら 味噌汁	大豆 牛肉 天ぷら 味噌 豆腐	油揚げ	人参 人参	いんげん 葱	ごぼう 玉葱	こんにゃく じゃが芋	砂糖 油		740	27.4	17.0
30	木	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 野菜ソテー すまし汁	豚肉 豆腐	鶏肉	人参 人参	ピーマン 葱	玉葱 しめじ レモン汁 にんにく りんご コーン もやし 玉葱 えのき	でん粉 砂糖	油		769	29.4	22.2
31	金	コッペパン 牛乳 チキンビーンズ 甘夏サラダ	鶏肉 大豆		人参 葱	トマト	玉葱 しめじ 野菜ジュース 甘夏 きゅうり キャベツ	じゃが芋 砂糖	油		769	32.7	25.4

※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。
 ※7月17日(金)の巨峰は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。
 ※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。