



令和5年 7月分学校給食献立予定表



※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価			
			体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)			
	主食	お か ず	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
3 (月)	レーズンパン	ミネストローネ チキンカツ グリーンサラダ	ぶた肉 チキンカツ	牛乳	にんじん パセリ	アスパラガス トマト水無魚	たまねぎ セロリ マッシュルーム	きゅうり コーン	レーズンパン ABCマカロニ	油	593	779
											26	33.7
4 (火)	ごはん	なめこ汁 レモンステーキ 野菜サラダ	牛肉 煮みそ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	パプリカ	たまねぎ きゅうり なめこ	キャベツ だいこん レモン汁	米 さとう	オリーブオイル 油	585	709
											22.5	27
5 (水)	波佐見の ごはん	とりごぼう汁 春巻き ひじきあえ ミニりんごゼリー	とり肉 厚揚げ 春巻き	牛乳 しそ味ひじき	にんじん こねぎ	ほうれん草	キャベツ こんにゃく	ごぼう しいたけ	波佐見米 春巻き ミニゼリー	油	592	750
											20.6	25.2
6 (木)	コッパン	野菜スープ チリコンカーン オレンジ はちみつマーガリン	とり肉 合挽肉 レッドキドニー 大豆	牛乳	にんじん		たまねぎ セロリ	キャベツ オレンジ	コッパン さとう はちみつ	マーガリン 油	618	749
											28.4	34.9
7 (金)	わかめ入り 麦ごはん	魚そうめん汁 星のコロック ごまあえ セタゼリー	魚そうめん 星型かまぼこ	牛乳 わかめごはんの粥	にんじん こねぎ	小松菜	たまねぎ しいたけ	もやし	米 麦 星のコロック さとう セタゼリー	ごま 油	641	757
											21	24.4
10 (月)	ごはん	中華スープ マーボーなす 冷凍みかん	ぶた肉 中華つくね 赤みそ	牛乳	にんじん こねぎ	ピーマン	たまねぎ 冷凍みかん	なす	米 春雨 さとう でん粉	油	599	715
											21.8	25.9
11 (火)	ごはん	がめ煮 いわしのしょうが煮 アーモンドあえ	とり肉 厚揚げ いわし生煮魚	牛乳	にんじん	小松菜	キャベツ たけのこ しいたけ	ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも さとう	アーモンド 油	655	794
											26.9	32.3
12 (水)	波佐見の ごはん	冬瓜(とうがん)のみそ汁 ぶた肉とたまねぎの炒め物	ぶた肉 煮みそ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	ピーマン	たまねぎ たけのこ 冬瓜	たけのこ	米 でん粉 さとう	油	618	752
											24.7	29.8
13 (木)	はちみつパン	ちゃんぽん 蒸しぎょうざ きゅうりの中華あえ	ぶた肉 かまぼこ ちくわ 天ぷら	牛乳 ぎょうざ	にんじん		たまねぎ きゅうり きくらげ	キャベツ もやし	はちみつパン ちゃんぽん さとう	油	610	800
											30.9	39.7
14 (金)	しそライス	豆腐のすまし汁 魚のいそペフライ おひたし	ぶた肉 合挽肉 豆腐 ホキフライ かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれん草 こねぎ 青じそ		たまねぎ えのぎたけ	もやし	米 麦 さとう	ごま油 油	591	730
											27.8	33.8
18 (火)	麦ごはん	たまごカレー フルーツ入りサラダ	ぶた肉 うすら卵	牛乳 粉チーズ	にんじん		たまねぎ きゅうり	キャベツ グリーンピース ずりおろしのんこ パイナップル	米 麦 さとう	カレールウ 油	652	797
											22.4	26.9
19 (水)	波佐見の ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 酢みそあえ さんまのみぞれ煮(中のみ)	合挽肉 厚揚げ 天ぷら みみそ 合挽肉	牛乳 わかめ (中)さんま	にんじん	かぼちゃ	きゅうり こんにゃく	グリーンピース	米 じゃがいも さとう でん粉	ごま 油	604	839
											21.9	32.2
20 (木)	米粉パン	なすのミートスパゲティ すいか スティックチーズ	合挽肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト水無魚		たまねぎ マッシュルーム	なす すいか	米粉パン スパゲティ	油	656	821
											27.7	34.1

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるものになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。
★献立名に(中のみ)とついているものは中学校のみの献立です。

7月7日「七夕」の行事食です。

★星のコロック★
星型のポテトコロックです。

★七夕ゼリー★
星型のカップに入ったゼリーです。

★魚そうめん汁★
七夕には、天の川に見立てた
そうめんを食べる地域もあります。



2学期は、8月30日(水)の始業式から
給食があります。給食着等を忘れないよう
にしましょう。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



実(み)だくさんの汁もので「しっかり朝ごはん」



今月のみそ汁

冬瓜・玉ねぎ・にんじん・わかめ・こねぎ・鬼木の煮みそ(だしは、煮干しだし)



今月使用予定の地元産食材

じゃがいも、青じそ、牛肉…波佐見産を使用
毎週水曜日は、波佐見米を使用
豆腐・厚揚げ・鬼木の煮みそ…県産大豆使用

今月使用予定の県内産食材

※きゅうり・たまねぎ・にんじん・なす
キャベツ・アスパラガス・わかめ

