



# 令和6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		
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)		
	主食	お か ず	赤の中間の食品		緑の中間の食品		黄色の中間の食品		たんぱく質(g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
1 (月)	こめこ 米粉パン	ちゃんぽん 揚げぎょうざ きゅうりの中華あえ	豚肉 かまぼこ ちくわ ぎょうざ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ きくらげ	米粉パン ちゃんぽん麺 さとう	ごま油	585	812
2 (火)	ごはん	じゃがいものそばろ煮 ごまあえ (中) 鱒の生姜煮	とり挽肉 厚揚げ (中) いわし生姜煮	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース	もやし つきこんにゃく	米 じゃがいも さとう でん粉	ごまねりごま油	564	794
3 (水)	波佐見の ごはん	なめこ汁 ぎゅうにくしょうがに 牛肉の生姜煮 オレンジ	波佐見牛 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ 赤みそ	にんじん いんげん こねぎ	たまねぎ しょうが オレンジ	つきこんにゃく なめこ水煮	波佐見米 さとう でん粉		618	791
4 (木)	レーズンパン	イタリアンスープ チキンナゲット グリーンサラダ	ベーコン たまご ナゲット	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー トマト水煮缶	たまねぎ きゅうり	レタス コーン	レーズンパン パン粉 さとう	油	614	808
5 (金)	わかめ むぎ 麦ごはん	うお 魚そうめん汁 星のコロッケ アーモンドあえ たなばた セタゼリー	魚そうめん かまぼこ	牛乳 わかめごはんの素	にんじん 小松菜 こねぎ	たまねぎ しめじ	キャベツ	米 麦 星のコロッケ さとう セタゼリー	アーモンド油	623	748
8 (月)	ごはん	夏野菜カレー コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ にがうり コーン	キャベツ なす すりおろしりんご	米 さとう	カレールウ油	583	721
9 (火)	ごはん	とうがん 冬瓜のスープ すぶた 酢豚	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン こねぎ	たまねぎ たけのこ	冬瓜 しいたけ	米 でん粉 さとう	油	589	728
10 (水)	波佐見の ごはん	とりごぼう汁 いわし 鱒のかりかりフライ ひじきあえ	とり肉 厚揚げ いわしフライ	牛乳 しそひじき	にんじん ほうれん草 こねぎ	キャベツ ごぼう こんにゃく	波佐見米	油	563	760	
11 (木)	はちみつパン	なすと挽肉のスパゲティ すいか (中) チーズ	合挽肉	牛乳 (中) チーズ	にんじん トマト水煮缶	たまねぎ しめじ	なす すいか	はちみつパン スパゲティ麺		598	788
12 (金)	むぎ 麦ごはん	けんちん汁 いわし かんろに 鱒の甘露煮 浦上そばろ	豚肉 とり肉 豆腐 てんぷら	牛乳 いわしかんろ煮	にんじん いんげん こねぎ	ごぼう こんにゃく	もやし しいたけ	米 麦 じゃがいも さとう	ごま油	584	720
16 (火)	ごはん	みそ汁 厚焼き卵 ひじきの煮物 納豆	とり挽肉 豆腐 卵焼き 納豆	牛乳 ひじき 麦みそ	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ つきこんにゃく	冬瓜	米 さとう	油	620	729
17 (水)	波佐見の ごはん	かぼちゃのそばろ煮 さばのみそ煮 ゆかりあえ	とり挽肉 厚揚げ さばみそ煮	牛乳	にんじん かぼちゃ しそごはんの素	キャベツ こんにゃく	グリーンピース	波佐見米 じゃがいも さとう でん粉	油	670	819
18 (木)	コッペパン	ポークビーンズ フレンチサラダ ピーナッツクリーム	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう ピーナッツクリーム	油	633	771
19 (金)	しそライス	ちゅうか 中華スープ はるま 春巻き 塩もみきゅうり	豚挽肉 中華つくね 春巻き	牛乳	にんじん 大葉 しそごはんの素	たまねぎ きゅうり もやし		米 麦 春雨	ごま油	586	760
										22	27

☆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とになる」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。

実(み)だくさんの汁もので「しっかり朝ごはん」

**7月7日「七夕」の行事食です。**  
 ☆星のコロッケ☆  
 星型のポテトコロッケです。  
 ☆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28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。

**今日のみそ汁**  
 豆腐・玉ねぎ・冬瓜・小松菜・鬼木の麦みそ(だしは、煮干しだし)

**今月使用予定の地元産食材**  
 牛肉…波佐見産を使用  
 毎週水曜日は、波佐見米を使用

**今月使用予定の県内産食材**  
 しめじ・わかめ・ひじき