



れいわ5ねん 7・8がつ こんだてよていひょう

宇土東・緑川・網田小

宇土市学校給食センター

日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			えいようりょう		
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3	げつ	むぎごはん		とうふととうがんのちゅうかに はるまき ナムル	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ とうがん きゅうり もやし たら じゃがいも しょうが	567	20.7	
4	か	コッペパンカット		ラビオリスープ チリコンカン	パン さとう こむぎこ レッドキドニー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし にんにく	584	23.5	
5	すい	むぎごはん		レバーいりカレーマーボー こんにやくサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん こんにやく ごま ねりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー とうふ あかみそ かいそうミックス	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ きゅうり にんにく とうもろこし しょうが ねぎ	623	24.6	
6	もく	むぎごはん		かぼちゃそぼろに さんがやき 宇土産やきのり	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あじ みそ のり	かぼちゃ にんじん ねぎ いんげん たけのこ ごぼう たまねぎ しょうが	594	25.5	
7	きん	むぎごはん		たなばたじる にくだんご チーズサラダ たなばたゼリー	こめ むぎ さとう こむぎこ パインゼリー	ぎゅうにゅう うおめん とうふ とりにく チーズ わかめ (だし: こんぶ かつおぶし)	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ しめじ	538	19.6	
ふるさとくまさんデー										
10	げつ	むぎごはん		ごもくじる いわししょうがに ゴーヤのひこずり	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いわし ぶたにく こめみそ (だし: こんぶ かつおぶし)	ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ ゴーヤ ねぎ しょうが	625	26.4	
うとんうまかデー										
11	か	ミルクパン		やさいスープ とりにくのトマトソースかけ	パン さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく チキンウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パプリカ ズッキーニ トマト にんにく	635	31.5	
まごわやさしい給食										
12	すい	むぎごはん		なすのみそしる とうふつつみやき 宇土産のりのでづくりふりかけ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いとかつお わかめ とりにく みそ のり (だし: いりこ)	なす たまねぎ ねぎ しめじ えだまめ しいたけ にんじん しょうが	566	24.6	
免疫力アップデー										
13	もく	むぎごはん		わかめスープ びびんバ ぶどうゼリー	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぎゅうにく わかめ あかみそ	にんじん たまねぎ しめじ さんさい もやし ほうれんそう はくさいキムチ にんにく しょうが	567	21.5	
花園幼リクエスト給食										
14	きん	むぎごはん		なつやさいかレー かみかみあえ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ いか	かぼちゃ にんじん なす ピーマン たまねぎ きりぼしだいこん りんご きゅうり トマト にんにく しょうが	622	21.9	
17	げつ	うみのひ								
18	か	しよくパン		にくだんごスープ ひやしちゅうかサラダ いちごジャム	パン さとう ごまあぶら ちゃんぽんめん パンこ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム わかめ ぶたにく かまぼこ	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ きゅうり ねぎ もやし トマト とうもろこし	564	23.3	
19	すい	むぎごはん		はるさめのタンタンスープ ごもくたまごやき ばいにくあえ ーしよくふりかけ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いとかつお あかみそ ふりかけ	たけのこ もやし チンゲンサイ とうもろこし にんじん きくらげ きゅうり しいたけ にんにく ねぎ キャベツ グリンピース うめ しょうが	559	22.0	
20	もく	むぎごはん		ハヤシライス フルーツあえ	こめ むぎ じゃがいも バター カクテルゼリー やさいゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう	にんじん しめじ たまねぎ もも パイン りんご みかん にんにく トマト	657	20.2	
8がつ										
29	か	まるパンカット		ミネストローネ チキンパティ コールスローサラダ	パン マカロニ パンこ じゃがいも ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう チキンハム とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんにく トマト	585	23.8	
30	すい	むぎごはん		ワンタンスープ ドライカレー れいとうみかん	こめ むぎ ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ とうもろこし もやし みかん にんにく しょうが	608	22.7	
31	もく	むぎごはん		マーボーはるさめ シューマイ きゅうりのちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ さとう こむぎこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり えだまめ ねぎ にんにく しょうが	640	22.5	

※献立は、都合により変更することがあります。

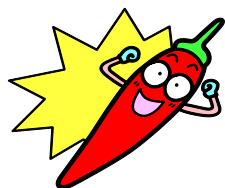
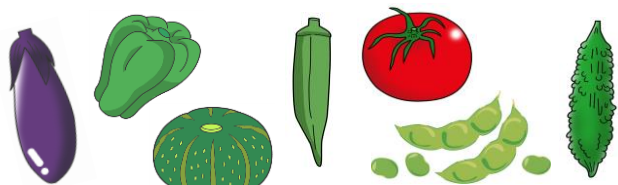
今月の献立のテーマ

暑さに負けない食事をしよう

学校給食の献立は、毎月のテーマを意識しています。今月は、暑い夏を乗り切るために、夏野菜をたくさん取り入れ、食欲増進や食べやすさを意識した献立になるよう工夫しています。

★夏野菜を食べよう！

汗と一緒にビタミンも体の外へ出てしまいます。夏野菜には、不足しがちなビタミン類が豊富です。旬の野菜を食べてビタミン補給をしましょう。給食にもたくさん入れています。



食欲がないときは、カレー風味や、すっぱい味付けにするなど、食べやすい味付けの工夫をしてみましょう。

ピリ辛味も食欲が出てきますよ。自分で料理して食べるのもいいですね。給食もカレー麻婆・チリコンカン・ナムル・梅肉あえなど、食べやすい味付けを入れています。

★冷たい麺料理は他の食材と一緒に

休みの日の昼食など、手軽な麺類の頻度が多いかもしれません。麺だけにならないように、具を乗せたり、おかずを組み合わせたりしましょう。

給食では冷やし中華サラダにします。

