



令和2年 7月 こんだてよていひょう

新和學校給食センター

ひょう	しゅしよく	牛乳	おかず	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる		
1	水	むぎごはん	オクラのかきあげ マヨポンあえ みそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご だいず ちくわ みそ あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ オクラ キャベツ えだまめ きゅうり きりぼしだいこん ねぎ	607 745	20.3 24.2
2	木	コッペパン	ソテイ ぐだくさんスープ カップケーキ	パン さとう あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく たまご ソーセージ	にんじん キャベツ えのきたけ しめじ コーン しいたけ たまねぎ ねぎ	600 770	20.7 26.5
3	金	わかめごはん	ピリからきゅうり はっぼうさい	こめ むぎ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ わかめ うずらのたまご きくらげ	にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが しいたけ	621 766	26.5 32.4
6	月	むぎごはん	とりにくのレモンやき ちぐさあえ とりまめだんごじる	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず へム みそ	にんじん キャベツ きゅうり しょうが ねぎ ごぼう もやし レモン	619 778	27.8 35.5
七夕給食			ほしがたコロツケ へムサラダ たまごスープ たなばたゼリー	パン あぶら じゃがいも でんぷん たなばたゼリー マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご ほしがたコロツケ へム	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン なら	608 805	22.4 28.8
7	火	ココアパン						
8	水	むぎごはん	カラフルたまご ひじきのふりかけ つぼんじる	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめん ベーコン とうふ かつおぶし ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ コーン グリンピース	619 759	26.6 32.4
9	木	ミルクパン	なつやさいのチーズやき コールスローサラダ チンゲンスープ	パン あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく パイナップル なす キャベツ コーン ピーマン	608 800	23.6 30.2
旬の食材たっぷり給食			あじゴマフライ ピーマンのおかかあえ なつのっぺいじる	こめ さとう あぶら こんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう たこ ひじき あじごまフライ とりにく かつおぶし あつあげ ちくわ	にんじん かぼちゃ オクラ えだまめ ピーマン しいたけ ごぼう	618 761	28.9 35.4
10	金	たこめし						
和食デー			さかなのカレーマヨやき あますあえ たまねぎのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう たい あぶらあげ かいそう みそ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	604 736	24.2 28.7
13	月	むぎごはん						
14	火	パインパン	アスパラはるまき シモンサラダ ちゅうかスープ	パン さとう あぶら こむぎこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ きくらげ へム	にんじん きゅうり ねぎ キャベツ アスパラガス たけのこ しいたけ たまねぎ	600 777	21.3 26.7
15	水	むぎごはん	しいたけハンバーグ きつねあえ あおさじる	こめ むぎ さとう パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご ちくわ とうふ あぶらあげ あおさ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ もやし	604 746	26.3 32.1
6年生リクエスト給食			とりのからあげ かみかみサラダ にくうどん	パン さとう あぶら うどん ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく スルメ	にんじん キャベツ ねぎ きゅうり にんにく たまねぎ しょうが きりぼしだいこん	679 896	30.9 40.6
16	木	こくとうパン						
17	金	しそじゃこごはん	なつビーフン すましじる メロン	こめ さとう あぶら ビーフン ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちくわ とうふ あさり ちりめん きくらげ	にんじん たまねぎ ゆかり ねぎ たけのこ キャベツ なら メロン ピーマン しいたけ えのきたけ	600 798	24.9 31.4
20	月	むぎごはん	いわしのおかかに ぶたにくサラダ とうふじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのおかかに わかめ とうふ	キャベツ きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	605 742	24.5 29.8
ふるさとくまさんデー (八代地区)			ちくわのアーモンドあげ いぐさそうめんサラダ トマトに	パン さとう あぶら でんぷん じゃがいも アーモンド こむぎこ いぐさそうめん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご へム だいず ちくわ あおのり わかめ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ トマト	613 786	24.7 30.9
21	火	まるパン						
22	水	むぎごはん	ゴーヤのあげに ごまネーズサラダ キムチスープ	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ちくわ	にんじん きゅうり ねぎ にがうり たまねぎ しいたけ キャベツ はくさい	616 755	20.9 24.9
27	月	むぎごはん	きびなごのマリネ ピーマンのあえもの とりじる	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく ごま あぶら	ぎゅうにゅう きびなご とうふ へム とりにく ツナ かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう ピーマン しいたけ	629 813	21.7 27.4
28	火	かぼちゃパン	ひまわりむし コンソメスープ フルーツポンチ	パン さとう じゃがいも でんぷん パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく たまご	にんじん たまねぎ キャベツ コーン しょうが えのきたけ パイナップル ねぎ バナナ りんご みかん もも	621 805	24.9 31.4
29	水	むぎごはん	ぎょうざ グリーンサラダ マーボーナス	こめ むぎ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ とうふ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり レタス なす しょうが にんにく しいたけ	604 786	23.9 31.3
30	木	しよくパン	あおのりポテトビーンズ えだまめ ひやしちゅうか りんごジャム	パン あぶら ちゃんぽんめん ジャム	ぎゅうにゅう へム だいず たまご あおのり	にんじん キャベツ じゃがいも きゅうり えだまめ	626 793	27.8 35.0
セレクト給食			じゃこサラダ セレクトクレープ	こめ むぎ さとう あぶら クレープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめん	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ えだまめ もやし かぼちゃ にんにく	708 849	19.8 23.2
31	金	なつやさいカレー						

※都合により、献立や材料が変更になる場合があります。

今月の目標 なつやさいを食べよう。

7日(火)は「七夕」

七夕はもともと、中国から伝わってきた行事です。今年も晴れて天の川が見られるといいですね。給食では、星形コロツケやゼリーがあり、七夕給食となっています。



16日(木)は「小学6年生リクエスト給食」

新和小学校では、6月に給食委員会で給食時間のマナー調べを行いました。その結果、6年生が1位となり「給食リクエスト券」を獲得しました。そのリクエスト給食が出ます。楽しみにしておいてください。



《今月の天草産》

