

# がつ 7・8月こんだて予定表



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



…産山の食材を使います。(地産地消) お米と牛乳、しいたけも産山さんです。

産山村学校給食センター

こんだて		ざいりょう			エネルギー(kcal) タンパク質(g) (上) 前期課程 (下) 後期課程
		ねつやちから になる	ちやにくやほね になる	からだのちょうしを ととのえる	
1 か	黒糖パン 牛乳	パン	ぎゅうにゅう	キャベツたまねぎ コーン	564
	タイピーエン (ゆで卵付き)	さとう 黒ざとう	かまぼこ たまご	にんじん たけのこ ねぎ	25.5
	ほうれん草のアーモンド和え	はるさめ あぶら	ぶたにく	もやし しょうが にんにく	716
		アーモンド		きくらげ ほうれんそう*	31.2
2 すい	大豆入りわかめごはん ちくわの磯辺天ぶら	こめ でんぷん	ぎゅうにゅう だいず	にんじん	673
	ごぼうサラダ	あぶら	ちくわ あおのり	コーン	22.6
	じゃがいものみそ汁	ごま	あぶらあげ わかめ	ごぼう きゅうり	832
		じゃがいも	だしいりこ わかめ	ねぎ	26.8
3 もく	パインパン 牛乳	パン	ぎゅうにゅう だいず	パイン たまねぎ なす	706
	なすの鉄分入りミートソーススパゲティ	さとう あぶら	ぎゅうにく しらす	セロリ マッシュルーム	30.1
	しらすとブロッコリーサラダ	ごまあぶら	ぶたレバー	にんじん しょうが にんにく	868
		スパゲティ	チーズパウダー	ブロッコリー きゅうり	36.9
4 きん	麦ごはん 鮭の塩焼き	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん	561
	切干大根ときゅうりの酢のもの	さとう こんにやく	さけ	ごぼう きりぼしだいこん	26.5
	けんちん汁	ごまあぶら	わかめ かつおぶし	きゅうり	701
			とうふ だしこんぶ	しいたけ こまつな	31.4
7 げつ	ごはん ピーマンの肉づめ	こめ さとう	ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ	610
	星のチーズサラダ	オリーブゆ	ひきにく だいず	キャベツ きゅうり	21.2
	魚そうめん汁	うお そうめん	チーズ なんと わかめ	にんじん こまつな	779
	七タゼリー	ゼリー	かつおぶし だしこんぶ	しいたけ オクラ	27.5
8 か	丸パン あじフライ	パン	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	552
	コールスローサラダ	さとう あぶら	あじ	コーン たまねぎ	24.4
	アスパラのコンソメスープ		ハム	しいたけ	708
			とりにく	アスパラガス *	30
9 すい	麦ごはん 鶏肉と大根の照りに	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	だいこん	696
	納豆	あぶら	とりにく なっとう	しょうが	27.7
	さつまいものみそ汁	さとう	あぶらあげ とうふ	にんじん	832
		さつまいも	わかめ だしいりこ	ねぎ	31.9

10 もく	きなこパン 牛乳	パン ごま	きなこ	きゅうり	648
	ゴーヤのツナサラダ	さとう バター	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	24.2
	ほうれん草のクリームスープ	こめこ	ツナ チーズ	たまねぎ igaうり	775
		クリームポタージュ	とりにく	ほうれんそう*	29.1
11 きん	タコライス 牛乳	こめ あぶら	ひきにく とうふ	たまねぎ ピーマン	684
	もずくスープ	さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう	にんにく レタス	25.4
		ごまあぶら	クッキングチーズ	トマト えのきたけ	840
			とりにく もずく	にんじん ねぎ	31.2
14 げつ	南関あげ井 牛乳	こめ さとう ごま	なんかんあげ たまご	たまねぎ ねぎ キャベツ	673
	ほうれん草のごまあえ	こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう のり	とうがん にんじん	22.3
	夏のっぺい汁		こんぶ かつおぶし	ほうれんそう* もやし	835
			とりにく あつあげ	ごぼう オクラ しいたけ	27.2
15 か	コッペパン 牛乳	パン ごま オリーブゆ	ぎゅうにゅう	きゅうり とうもろこし*	635
	白身魚のムニエル	さとう バター	ホキ	にんじん たまねぎ	27.7
	大根の海藻サラダ	あぶら ごまあぶら	ハム かいそう	キャベツ だいこん	778
	ラビオリトマトスープ	ラビオリ じゃがいも	ベーコン	トマト パセリ	33.4
16 すい	麦ごはん あかうしとごぼうの炒めに	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう ねぎ	692
	アスパラガスのサラダ	こんにやく あぶら	ぎゅうにく*	にんじん きゅうり	25.4
	呉汁	オリーブゆ	だいず あぶらあげ	アスパラガス* コーン	861
		じゃがいも	だしいりこ	だいこん しいたけ	31.2
17 もく	ミルクパン 牛乳	ちゅうりきこ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり ねぎ	614
	バンバンジーサラダ	さとう マーガリン	だいず	にんじん しょうが	27.3
	タンタンめん	ごまあぶら	とりささみ	にんにく もやし	803
		スパゲティ ねりごま	ひきにく	きくらげ チンゲンサイ*	34.8
18 きん	ごはん 牛乳	こめ	ぶたにく	たまねぎ にんじん	722
	夏野菜カレー	さとう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ なす	21.6
	フルーツポンチ	あぶら	チーズ	にんにく しょうが	889
		カクテルゼリー		りんご みかん もも	25.9

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。



夏休みも毎日朝ごはんをたべよう



28 もく	ナン 牛乳	ナン あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	695
	タンドリーチキン		とりにく	ピーマン たけのこ	29.1
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	バナナ みかん もも	810
	野菜たっぷりキーマカレー		ひきにく ぶたレバー	パイン しょうが りんご	33.9
29 きん	麦ごはん 牛乳	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう	しょうが ピーマン	643
	チンジャオロースー	でんぷん さとう	ぶたにく	たけのこ もやし ねぎ	26.9
	ワンタンスープ	じゃがいも	ぎゅうにく	しいたけ にんじん	790
	一食いりこ	ワンタン	いりこ	チンゲンサイ*	31.9