

がっ

よていひょう

7・8月

こんだて

予定表

*  ...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 すい	ごはん 牛乳 油淋鶏	こめ でんぷん	とりにく たまご	ねぎ しょうが もやし	664
	ほうれん草のナムル	あぶら さとう		ほうれんそう にんじん	22.9
	玉米蛋花湯	ごまあぶら		コーン うぶやま食材 チンゲンサイ	874
				きくらげ	32.5
2 もく	ココアパン 牛乳 白身魚のピザ焼き	パン	たら	たまねぎ ピーマン	624
	コーンサラダ	さとう オリーブゆ	ベーコン	マッシュルーム キャベツ	29.4
	野菜スープ	じゃがいも	ウィンナー	きゅうり にんじん	811
			チーズ	コーン レモン パセリ	37.2
3 きん	むぎごはん 牛乳 コーン焼売	こめ むぎ ごま	ハム かいそう	キャベツ チンゲンサイ	619
	海藻サラダ	さとう ごまあぶら	だいず あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ	21.9
	呉汁	さといも	だしiriこ	しいたけ	808
		こんにやく	あいびきにく	うぶやま食材 チンゲンサイ	27.8
6 げつ	むぎごはん 牛乳 あおさ入りあじフライ	こめ むぎ あぶら	あじ とりささみ	だいこん にんじん ねぎ	646
	うめサラダ	さとう さといも	とりにく あつあげ	きゅうり ゆかり	24
	かしわ汁	こんにやく	だしiriこ	さがきごぼう	795
					29.5
7 か	コッペパン 牛乳 ミートソーススパゲティ	パン	ひきにく	たまねぎ にんじん もも	687
	キラキラフルーツミックス	さとう バター	レバー	マッシュルーム セロリ	24.9
		あぶら		にんにく しょうが	891
				グリーンピース みかん パイン キウイ	31.4
8 すい	むぎごはん 牛乳 レバーとジャガイモのナッツ和え	こめ むぎ あぶら	とうふ わかめ	ピーマン にんにく ねぎ	647
	ほうれん草のおひたし	じゃがいも さとう	だしiriこ	はくさい にんじん	25.3
	とうふのみそ汁	カシューナッツ		だいこん	802
		ごま	レバー	うぶやま食材 ほうれんそう	31
9 もく	米粉パン 牛乳 いわしのトマト煮	こめ パン	いわし	コーン にんじん	637
	マカロニサラダ	さとう マーガリン	チキンハム	きゅうり たまねぎ	22.5
	ほうれん草のポタージュ	マカロニ	なまクリーム		823
		じゃがいも バター		うぶやま食材 ほうれんそう	33.5
10 きん	ごはん 牛乳 鶏肉と大根の照り煮	こめ さとう	とりにく なっとう	だいこん にんじん ねぎ	634
	なっとう	あぶら ごまあぶら	とうふ だしiriこ	しょうが ごぼう	25.6
	みそけんちん汁	こんにやく		しいたけ	766
				うぶやま食材 しいたけ	29.9

13 げつ	鶏ごぼうめし 牛乳 ゴーヤのツナサラダ	こめ むぎ さとう	とりにく	ごぼう しいたけ	651
	武光公汁	あぶら ごま	ツナ	にがうり きゅうり	22.9
	お茶ゼリー	しらたま さといも	あぶらあげ	キャベツ にんじん	812
			だしiriこ	だいこん さといも	28.1
14 か	ミルクパン 牛乳 五目うどん	こむぎこ さとう	あぶらあげ こんぶ	にんじん しいたけ ねぎ	628
	大豆サラダ	マーガリン	とりにく かまぼこ	キャベツ きゅうり	25.5
		うどんめん	かつおぶし だいず	コーン	811
			チキンハム	うぶやま食材 チンゲンサイ	32.4
15 すい	ごはん 牛乳 産山のあか牛カレー	こめ じゃがいも	ぎゅうにく ホエイ	しょうが にんにく	725
	アスパラサラダ	あぶら さとう	チーズ ハム	たまねぎ にんじん	21.9
		オリーブゆ		グリーンピース りんご	900
				きゅうり コーン	26.9
16 もく	食パン 牛乳 春巻き	こむぎこ さとう	ぶたにく	にんじん きゅうり	613
	にんじんツナサラダ	ちゅうりきこ	ノンドリップツナ	たまねぎ パセリ セロリ	23.7
	ポトフ	あぶら じゃがいも	とりにく えだまめ	キャベツ	808
			オリーブゆ		29.9
17 きん	南関あげ丼 牛乳 ほうれん草のごま和え	こめ さとう ごま	なんかんあげ	たまねぎ ねぎ キャベツ	691
	夏のっぺい汁	こんにやく	たまご かつおぶし	ほうれんそう もやし	23.4
	スイートコーン		とりにく あつあげ	とうがん にんじん	861
			こんぶ	ごぼう オクラ しいたけ コーン	28.3

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。

がっ

8月

なつやす まいにち あさ

夏休みも毎日、朝ごはんをたべよう！

26 すい	タコライス 牛乳	こめ あぶら	ぎゅうにく とうふ	たまねぎ ピーマン ねぎ	652
	もずくスープ	さとう オリーブゆ	ぶたひきにく	にんにく レタス トマト	24.9
		ごまあぶら	チーズ	もずく にんじん	808
			とりにく	えのきたけ	30.7
27 もく	ナン 牛乳 タンドリーチキン	ナン さとう	とりにく ひきにく	バナナ みかん もも	671
	野菜たっぷりキーマカレー	あぶら	ヨーグルト レバー	パインアップル たけのこ	29.1
	フルーツヨーグルト			にんじん たまねぎ	827
				ピーマン しょうが りんご	34.4
28 きん	むぎごはん 牛乳 だんしゃくコロッケ	こめ むぎ あぶら	ひじき だいず	にんじん たまねぎ	702
	ひじきの煮物	ごま じゃがいも	あぶらあげ	しょうが きくらげ	21.3
	チンゲンサイと肉団子のスープ	こんにやく さとう	ミートボール		852
		はるさめ パンこ	ひきにく	うぶやま食材 チンゲンサイ	26.6
31 げつ	むぎごはん 牛乳 チンジャオロース	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにく	にんにく しょうが ねぎ	657
	ワンタンスープ	じゃがいも さとう	ぶたにく	ピーマン たけのこ	27.6
	一食iriこ	でんぷん ワンタン	いりこ	しいたけ にんじん	807
				もやし	32.6