

★毎月19日は「食育の日」★

# 令和5年度 7月 給食献立表

小城市学校給食センター

日 (曜)	献立名	献立材料名 <b>太字:小城の食材</b>						栄養価	給食に関する行事	
		(あか) 主に体を作るものになる		(みどり) 主に体の調子を 整えるものになる		(き) 主にエネルギーのもとになる				
		1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・ 小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・ きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類			調味料等
3月	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		618	アレルギー特定原材料7品目を 含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生)	
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト あかピーマン	<b>たまねぎ</b> なす きピーマン エリンギ		あぶら	738		
	甘夏のサラダ				あまなつ <b>きゅうり</b>			かんきつドレッシング こしょう		
4月	ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクパン		639	ミルクパン(小麦 乳) 牛乳(乳)	
	なすとトマトのグラタン	なすとトマト のグラタン		4日使用のウインナーはアレルギーに乳が含まれていないものを使用しています。						
	野菜とウインナーの マヨソテー	ウインナー		こまつな にんじん	キャベツ		マヨネーズ あぶら	しお こしょう コンソメ	824	コンソメ(小麦)
	レタスと肉団子のスープ	にくだんご		にんじん ほうれんそう	レタス たまねぎ コーン			さけ しお こしょう しょうゆ とりがらだし		
5月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		700	牛乳(乳)	
	煮魚	さば			しょうが	さとう		さけ みりん しょうゆ		
	こんにゃくの炒め物	とりにく		にんじん こまつな	こんにゃく しょうが	さとう	あぶら	さけ しお しょうゆ	839	
	夏野菜のみそ汁	あつあげ みそ		<b>かぼちゃ</b> オクラ	<b>なす たまねぎ</b>			にぼしだし		
6月	小型黒糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こくとうパン		665	黒糖パン(小麦 乳) 牛乳(乳)	
	かき揚げうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん <b>ねぎ</b>	ごぼう <b>たまねぎ</b> しいたけ	うどん		さけ しお しょうゆ みりん にぼしこんぶだし	うどん(小麦)	
	手作りかき揚げ	ちくわ		にんじん えだまめ	<b>たまねぎ</b> ごぼう	こむぎこ	あぶら	しお	825	小麦粉(小麦)
	かけあえ	かまぼこ みそ			キャベツ <b>きゅうり</b>	さとう	ごま	す		
7月	<b>★★七夕給食★★</b>		ぎゅうにゅう			ごはん		654	牛乳(乳)	
	ごはん 牛乳					ごはん			654	牛乳(乳)
	星形ハンバーグの デミグラスソースかけ	ほしがた ハンバーグ				でんぶん さとう		デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン	デミグラスソース(小麦)	
	三色野菜サラダ	ツチ	わかめ	にんじん	<b>きゅうり</b> もやし レモン			おやきいっぱいおふう ドレッシング	お野菜いっぱい和風ドレッシング(小麦)	
	七夕スープ	<b>★ラッキーにんじん♥</b>	とりにく	にんじん オクラ こまつな	<b>たまねぎ</b> たけのこ しいたけ	はるさめ	あぶら	とりがらだし しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかあじ	794	7日使用のハンバーグ はアレルギーに小麦・乳 が含まれていないものを 使用しています。
七夕ゼリー					たなばた ゼリー					
10月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		650	牛乳(乳)	
	シシリアンライス(焼き 肉)	ぶたにく あかみそ むぎみそ			<b>たまねぎ</b> しょうが にんにく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん		
	シシリアンライス(野菜)			あかピーマン	<b>たまねぎ</b> しょうが			しお		
	一食マヨネーズ				<b>きゅうり</b>		マヨネーズ			
	もずくスープ	とりにく とうふ	もずく	にんじん <b>ねぎ</b>	<b>たまねぎ</b> しいたけ しょうが	でんぶん	あぶら ごまあぶら	さけ しお しょうゆ とりがらだし	767	

※学校行事は変更になる可能性があります

※アレルギー表示について

アレルギー特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を表示しています。

調味料のしょうゆ・酢の原料に小麦が使用されていますが、表示していません。

コンタミネーション等についても表示していません。

小城産の食材を**太字**で紹介しています。

7月7日は、「七夕」にちなんで七夕スープに **★星形にんじん★**をいれます。

各クラスに2～3個しか入りませんが、探してみてください。

ハート♥ のにんじんもいくつか入れます。

## 7月

地場産物の紹介  
**小城産**

・ごはん(夢しずく) ・きゅうり ・たまねぎ ・こい  
・葉ねぎ・ピーマン・なす・かぼちゃ・ようかん

保護者の方へお知らせ

「コンソメ」の原材料に「乳」が含まれないものを使用しています。そのため、「コンソメ」に「乳」のアレルギー表示はありません。

6月より「ハヤシライス」はアレルギーがないルーを使用しています。そのため、アレルギー表示はありません。

日 (曜)	献立名	献立材料名 <b>太字:小城の食材</b>						栄養価 エネルギー (小学校) エネルギー (中学校)	給食に関する行事 アレルギー特定原材料7品目 を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生)		
		(あか) 主に体を作るものになる		(みどり) 主に体の調子を整えるものになる		(き) 主にエネルギーのもとになる					
		1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・ 小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・ きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類			調味料等	
11 火	食パン 牛乳		ぎゅうにゅう				しよくぼん		622	食パン(小麦 乳) 牛乳(乳) ブルーベリージャム トマトオムレツ(卵 小麦)	
	ブルーベリージャム						ブルーベリー ジャム				
	トマトオムレツ	トマトオムレツ									
	イタリアンサラダ			あかピーマン	キャベツ たまねぎ	きゅうり		イタリアンドレッシング こしょう	794	ベーコン(乳) 牛乳(乳) 生クリーム(乳) ホワイトルウ(小麦 乳) コンソメ(小麦)	
	オニオンチャウダー	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	たまねぎ		じゃがいも	なまクリーム あぶら			ホワイトルウ しお こしょう コンソメ とりがらだし
12 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		620	牛乳(乳)	
	高菜ごはんの具	かつおぶし		さやいんげん	たかなづけ		さとう	ごま ごまあぶら			しょうゆ みりん
	ししゃもフリッター	ししゃも フリッター						あぶら		809	ししゃもフリッター(小麦)
	豚肉とじゃがいもの煮物	ぶたにく さつまあげ		にんじん きぬさや	たまねぎ ごぼう こんにやく		じゃがいも さとう	あぶら	かつおだし さけ みりん しお しょうゆ		
13 木	小型黒糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう				こくとうパン		607	黒糖パン(小麦 乳) 牛乳(乳) スバゲティ(小麦)	
	焼きそば	ぶたにく かまぼこ かつおぶし とりにく	あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし		スバゲティ さとう	あぶら			さけ ソース しお こしょう しょうゆ
	蒸し鶏と野菜のサラダ			にんじん	きゅうり たまねぎ きくらげ		はるさめ		バンバンジードレッシング ゆずしょうゆ ゆずしょうゆ ゆずしょうゆ	743	バンバンジードレッシング(小麦) ゆずしょうゆ ゆずしょうゆ ゆずしょうゆ
	さがみかんゼリー						さがみかん ゼリー				
14 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		611	牛乳(乳)	
	豚肉とピーマンのしょうが炒め	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ しょうが		さとう かたくりこ	あぶら			さけ しお みりん しょうゆ
	きゅうりとわかめの酢の物	かまぼこ	わかめ		きゅうり にんじん		さとう		ず しょうゆ		
	小城の鯉こく (センター風)	さい	みそ	ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ				こいのあらのだし さけ みりん	732	
18 火	小型ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ミルクパン		631	ミルクパン(小麦 乳) 牛乳(乳) スバゲティ(小麦)	
	和風スバゲティ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく エリンギ		スバゲティ	オリーブあぶら			しょうゆ ワイン しお こしょう こぶちや
	一食刻みのり		きざみのり							796	
	羊羹右衛門おすすめ フルーツミックス				みかん パイン	もも	ようかん				
	豆乳焼きプリンタルト (幼稚園のみ)						とうにゅうや きプリンタル ト				
19 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		662	幼稚園 なし 牛乳(乳)	
	チキンライスの具	とりにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ エリンギ		さとう	あぶら			ケチャップ ソース ワイン しお こしょう
	野菜スープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリ		じゃがいも	オリーブあぶら	とりがらだし ワイン しお こしょう しょうゆ	780	
	手作り豆乳ココアケーキ	きなこ とうにゅう					じょうしんこ さとう ココア	あぶら	じゅうそう		
20 木	ナン 牛乳		ぎゅうにゅう				ナン		676	幼稚園 なし ナン(小麦) 牛乳(乳) カレールウ(小麦 乳)	
	キーマカレー	ぶたにく とりにく レンズまめ		にんじん えだまめ	たまねぎ ズッキーニ しょうが にんにく			あぶら			カレールウ ワイン しお こしょう ケチャップ
	マカロニサラダ				キャベツ コーン	きゅうり	マカロニ		マヨネーズ しお こしょう	832	マカロニ(小麦)
	豆乳焼きプリンタルト						とうにゅうや きプリンタル ト				

終業式

※学校行事は変更になる可能性があります

※アレルギー表示について

アレルギー特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を表示しています。

調味料のしょうゆ・酢の原料に小麦が使用されていますが、表示していません。

コンタミネーション等についても表示していません。

7月

地場産物の紹介  
佐賀県産

・パン ・牛乳 ・豚肉 ・大豆  
・みそ

保護者の方へお知らせ

「コンソメ」の原材料に「乳」が含まれないものを使用しています。  
そのため、「コンソメ」に「乳」のアレルギー表示はありません。  
6月より「ハヤシライス」はアレルゲンがないルーを使用しています。  
そのため、アレルギー表示はありません。