令和5年度7月　学校給食こんだて表

小城市芦刈給食センター

日	こんだて名	こんだてのざいりょう おもに からだをつくる もとになるもの(赤) 1ぐん 魚・肉・卵・豆・豆製品	2ぐん 牛乳・小魚・海藻	おもに からだのちょうしを ととのえるもとになるもの(緑) 3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん 単色野菜・きのこ・果物	おもに エネルギーの もとになるもの(黄色) 5ぐん 穀類・いも類	6ぐん 油脂類・種実類	調味料	小 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3 月	ビビンバ丼　牛乳	牛肉 みそ	牛乳	にんじん にら	切干大根	米 麦 さとう	ごま油 ごま	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン おろし生姜 おろしにんにく 塩 こしょう 中華スープストック 酢	629 21.2	
	はるさめ汁	ぶた肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ きくらげ	はるさめ	油	いりこ しょうゆ 塩 酒	760	
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			25.5	
4 火	こくとうパン　牛乳	ぶたひき肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白ねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ コーン きくらげ	こくとうパン	ごま油 油	テンメンジャン 酒 みりん おろしにんにく トウバンジャン しょうゆ とりがらスープ 塩 こしょう 中華スープストック	667 24.5	
	ジャージャーめん					ちゃんぽんめん さとう かたくり粉				
	ぎょうざ	ぎょうざ							879	
	わかめのナムル		わかめ	パプリカ	きゅうり もやし			ナムルドレッシング	31.5	
5 水	ごはん　牛乳		牛乳			米			629	
	いわしのうめ煮	いわしの梅煮							27.1	
	ひじきのいため煮	ぶた肉 大豆	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	油 ごま	酒 しょうゆ みりん こんぶ粉	735	
	かぼちゃのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきだけ			いりこ	30.2	
6 木	アーモンドトースト　牛乳		牛乳			食パン さとう	バター アーモンド	酒 しょうゆ 酢 おろし生姜 おろしにんにく	699	
	ぶた肉と野菜のごまだれあえ	ぶた肉		パプリカ	キャベツ きゅうり	さとう	ごま		25.6	
	コーンクリームスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも ポタージュベース	オリーブ油	塩 こしょう チキンブイヨン 白ワイン 酢	865 31.3	
7 金	ちらしずし　牛乳	とり肉 たまご 油あげ	牛乳 のり	にんじん 絹さや	ごぼう 干ししいたけ	米 さとう	油 ごま	酢 塩 酒 しょうゆ みりん 塩 こんぶ粉	688	
	とりのからあげ	とりのからあげ	七夕のぎょうじ食				油		26.1	
	そうめん汁	魚そうめん	わかめ	にんじん オクラ	たまねぎ えのきだけ			酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節 こんぶ	865	
	たなばたゼリー					たなばたゼリー			33.4	
10 月	ごはん　牛乳		牛乳			米			627	
	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		ピーマン	たまねぎ しょうが 白ねぎ	さとう かたくり粉	油	酒 みりん しょうゆ	28.3	
	野菜のアーモンドあえ			ほうれん草 にんじん	もやし きゅうり	さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	756	
	さわにわん	とり肉 油あげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきだけ		ごま油	いりこ しょうゆ 酒 塩	31.4	
11 火	食パン　牛乳		牛乳			食パン			696	
	チキンてりやき	チキンてりやき	スライスチーズ						27.6	
	にんじんとコーンのサラダ			にんじん パセリ	コーン		マヨネーズ	塩 こしょう	828	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ	マカロニ	バター	チキンブイヨン マギーブイヨン 塩 こしょう しょうゆ	32.3	
12 水	ごはん　牛乳		牛乳	和食の日		米			624	
	さばのりきゅうやき	さば切り身					ごま	酒 おろし生姜	26.0	
	ピーマンとこんにゃくのいり煮	ぶた肉		にんじん ピーマン	たまねぎ こんにゃく	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ みりん	774	
	じゃがいものみそ汁	油あげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		いりこ	30.7	
13 木	ミルクパン　牛乳	ぶたひき肉 牛ひき肉	牛乳	にんじん グリンピース トマト		ミルクパン		おろしにんにく ケチャップ ハヤシルウ 塩 こしょう ウスターソース しょうゆ マギーブイヨン 赤ワイン	677	
	なすのミートスパゲティ		チーズ		なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油		24.9	
	ゴーヤ入りツナサラダ	まぐろ油づけ		ゴーヤ にんじん	きゅうり たまねぎ コーン			コールスロードレッシング	839	
	アセロラゼリー					アセロラゼリー			30.9	
14 金	タコライス　牛乳	牛ひき肉 ぶたひき肉	牛乳	ピーマン トマト	たまねぎ にんにく レタス	米 麦	オリーブ油	ケチャップ カレールウ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	722	
			チーズ						24.8	
	もずく汁	ぶた肉	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ			いりこ しょうゆ 塩	891	
	サーターアンダギー	たまご	牛乳	日本の味めぐり給食 おきなわけん		小麦粉 さとう	油	ベーキングパウダー	29.7	
18 火	食パン　牛乳		牛乳			食パン		ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース	669	
	にこみハンバーグ	ハンバーグ			たまねぎ	さとう	油		27.4	
	野菜サラダ				キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	塩 こしょう	780	
	ラビオリスープ	ラビオリ とり肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ		オリーブ油	おろしにんにく チキンブイヨン マギーブイヨン 塩 こしょう しょうゆ	31.2	
19 水	ちゅうかごはん　牛乳	とり肉	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう 干ししいたけ	米 さとう	カシューナッツ ごま油	中華スープストック 酒 みりん しょうゆ 塩	649	
									19.2	
	はるまき	はるまき					油	とりがらスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープストック	810	
	ビーフンスープ	ぶた肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ きくらげ	ビーフン	ごま油		22.9	
20 木	ナン　牛乳		牛乳	ハッピーキャロットの日		ナン			559	
	夏野菜のキーマカレー	ぶたひき肉		にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす	レッドキドニー豆 カレールウ	オリーブ油	おろし生姜 おろしにんにく 赤ワイン ケチャップ カレー粉 ウスターソース	21.2	
	キラキラフルーツゼリー								754	
	(中のみ) チーズ		チーズ		すいか パイン 黄桃 みかん	アガー さとう		白ワイン	29.7	