



7月分給食献立予定表



八女市学校給食会

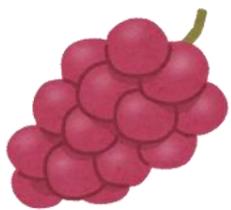
日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄養価		
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類			
1	火	豚キムチ丼 牛乳 ワントンスープ	豚肉 味噌 肉団子	牛乳	にら 人参 チンゲン菜	玉葱 もやし 切り干し大根 キムチ 生姜 にんにく 玉葱	米 麦 でん粉 ワントン	油 ごま油	784	31.8	23.2
2	水	給食実施なし									
3	木	ハヤシライス 牛乳 カッテージチーズサラダ	牛肉 ハム	牛乳 カッテージチーズ	人参 トマト	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 ノンエッグマヨネーズ	油 ハヤシルウ 油	739	25.1	22.5
4	金	ぶどうパン 牛乳 魚のレモンソース 野菜サラダ クリーミースープ	ホキ ベーコン 白インゲン豆 豆乳	牛乳	人参 人参 パセリ	玉葱 しめじ 玉葱 もやし 切り干し大根 キムチ 生姜 にんにく 玉葱 コーン	米 麦 パン	油 油	773	34.1	25.0
		新メニュー 七夕 コーンご飯 牛乳 コロック ごま和え 魚そうめん汁 七夕ゼリー	金時豆 豚肉 味噌 魚そうめん 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 人参 葱	玉葱 玉葱 もやし えのき	米 米	油 白ごま	746	21.5	18.8
7	月	麦ご飯 牛乳 チンジャオロースー スーミータン	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	玉葱 しめじ 玉葱 もやし 切り干し大根 キムチ 生姜 にんにく 玉葱 コーン	米 麦 ゼリー	油	731	27.6	21.8
9	水	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりの即席漬 味噌汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 葱	生姜 きゅうり 玉葱	米 砂糖	油 ごま油	741	28.5	22.0
10	木	いわしの梅煮 アーモンド和え けんちん汁	いわし 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	しそ 人参 人参 葱	梅 もやし キャベツ ごぼう	米 砂糖	油 アーモンド	721	27.4	21.1
11	金	背割りコッペパン 牛乳 ドライカレー 卵とチーズのスー 巨峰	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 人参 パセリ	玉葱 玉葱 コーン 巨峰	米 小麦粉	油 油	788	33.7	25.9
14	月	ジュシー 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずく汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 豆腐 かつお節 かまぼこ	昆布 牛乳 もずく	人参 ゴーヤ 人参 葱	玉葱 玉葱 えのき	米 米	油 油	706	28.9	22.0
15	火	ご飯 牛乳 チキン南蛮 キャベツのマヨネーズ和え 切り干し大根の味噌汁	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 葱	生姜 キャベツ 切り干し大根 しめじ 玉葱	米 砂糖	油 油	787	25.8	27.4
16	水	ご飯 牛乳 魚のピリ辛煮 おひたし すまし汁	さば かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 人参 葱	生姜 にんにく もやし 玉葱 えのき 椎茸	米 砂糖	油	772	29.4	28.8
17	木	カレーライス 牛乳 パインサラダ ミルクねじりパン	豚肉 レンズ豆	牛乳	人参	玉葱 りんご 玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋	油 油	761	23.6	20.9
18	金	地産地消の日 夏野菜のスパゲティ アスパラサラダ	ウインナー ツナ	牛乳	人参 トマト ピーマン アスパラガス	玉葱 しめじ なす にんにく 野菜ジュース きゅうり コーン レモン汁	米 麦 スパゲティ	油 油	704	25.7	23.5

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。
 ※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。
 ※7月18日(金)のアスパラガスは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。

しっかりと食べて夏バテ予防!

～今が旬の食べ物～ 何の食べ物かわかるかな？

暑い季節は夏バテをして食欲が低下しやすくなりますが、栄養たっぷりの旬の食べ物食べて、元気いっぱいにお過ごししましょう!



①grapes



②cucumber



③green pepper



④corn



⑤tomato