

★毎月19日は食育の日です

7月 献立予定表

武雄市立朝日小学校

実施日	献立名	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		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
1 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			561	20.4	323
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青さ			小麦粉 片栗粉	油				
	ひじきのさんばいず		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごま	酢 薄口醤油			
	たまごスープ	卵	スキムミルク	にんじん 小松菜 葉ねぎ	たまねぎ	片栗粉		中華スープ しょうが 塩 チキンスープ			
2 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			626	26.6	302
	ぶたにくのねぎソースかけ	豚肉		葉ねぎ	りんごピューレ しょうが	さとう	ごま油	塩 しょうが 濃口醤油			
	やさしいごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	濃口醤油			
	とうがんじる	豚肉 油あげ		にんじん 葉ねぎ	とうがん たまねぎ ごぼう		油	かつお節(だし) 酒 塩 薄口・濃口醤油 みりん			
3 (金)	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦			721	21.0	280
	なつやさいカレー	鶏肉		かぼちゃ トマト にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉	バター 油	コンソメ うすーソース 薄口醤油 トマトチャップ カレー粉 チャツネ			
	やさしいたまねぎドレッシングかけ	ツナ		にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう	油	酢 みりん 薄口醤油			
	てづくりみかんゼリー				みかん果汁	ゼリーの素					
6 (月)	ゆかりごはん 牛乳		牛乳	赤しそ		米		塩 梅酢	626	23.3	338
	ごもくたまごやき	卵 鶏肉	チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ ししいたけ	さとう でん粉	油	醤油 塩 かつお節エキス			
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり キャベツ 切干大根	さとう	ごま	酢 薄口醤油			
	ぶたにくとあつあげのみそに	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ キャベツ こんにゃく	さとう	油	薄口醤油 みりん 酒			
7 (火)	ちらしずし 牛乳	鶏肉 油あげ 卵	牛乳 のり	にんじん	ごぼう えだまめ	米 さとう	油	酢 塩 薄口醤油 みりん	610	24.3	287
	ぶたにくとなつやさいのいためもの	豚肉		アスパラガス にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	塩 しょうが コンソメ 中華スープ			
	たなばたそうめんじる	油あげ かまぼこ		オクラ	たまねぎ 干しいたけ	そうめん		酒 濃口・薄口醤油 かつお節(だし) みりん			
	たなばたゼリー				レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	さとう 水あめ		寒天			
8 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			603	23.5	355
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩 こしょう			
	オクラのごますあえ	かまぼこ	わかめ	にんじん オクラ	きゅうり	さとう	ごま	酢 薄口醤油 塩			
	かぼちゃのみそしる	厚揚げ みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし)			
9 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			627	24.5	329
	ぶたにくとゴーヤのあまからに	豚肉			ゴーヤ	じゃがいも 片栗粉 さとう はちみつ	油	みりん 酢 薄口・濃口醤油			
	きゅうりのうめおかかあえ	かつお節			きゅうり もやし ねりうめ			濃口醤油			
	かきたまじる	卵	スキムミルク	ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		濃口・薄口醤油 塩 煮干し(だし)			
10 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			607	24.9	333
	ピーマンのにくづめ	牛肉 豚肉 卵		ピーマン にんじん	たまねぎ	小麦粉 パン粉 さとう	油	塩 しょうが トマトチャップ とんかつソース			
	やさしいため	かまぼこ		にんじん いんげん	もやし		油	加ー粉 塩 しょうが			
	みそしる	とうふ みそ		葉ねぎ	なす たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		煮干し(だし)			
13 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			650	26.1	395
	いわしのみぞれに	いわし			だいこん	さとう でん粉		醤油 みりん 塩			
	きゅうりのとさづけ	かつお節		にんじん	きゅうり しょうが	さとう		みりん 濃口・薄口醤油			
	じゃがいものそぼろに	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ 干し椎茸 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	濃口醤油 みりん 煮干し(だし)			
14 (火)	ココアあげパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング 油	食塩 イースト ミルクココア	639	23.5	414
	トマトミートオムレツ	卵 鶏肉			たまねぎ		油	塩 トマトピューレ トマトケチャップ			
	かいそうサラダ	ハム	葉わかめ 昆布 とさかのり わかめ ぶりのり	ほうれん草	きゅうり コーン	さとう	ごま ごま油	酢 薄口醤油			
	ラビオリスープ	ベーコン 鶏肉 豚肉		にんじん トマト バセリ	たまねぎ	小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油	塩 しょうが トマト 酒 コンソメ しょうが			
15 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			601	26.5	322
	ホキのマヨネーズやき	ホキ	スキムミルク	バセリ	たまねぎ		卵不使用マヨネーズ	酒 しょうが			
	だいすのいそに	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	油	かつおだし みりん 濃口醤油			
	さわにわん	豚肉 油あげ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ			かつお節(だし) 塩 酒 うすくち醤油			
16 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			627	24.7	353
	とりにくとだいすのごまがらめ	鶏肉 大豆				片栗粉 小麦粉 さとう	ごま 油	塩 しょうが みりん 濃口・薄口醤油			
	トマトのわふうあえ	かつお節		トマト にんじん	きゅうり 切干大根 コーン	さとう	油	酢 塩 しょうが 濃口醤油			
	なつやさいのみそしる	油あげ 豆腐 みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	なす とうがん			煮干し(だし)			

★今月は地元の食材「なす」、「アスパラガス」、「チンゲン菜」を取り入れた「地産給食」です。