

★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		kcal	g	mg
		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・薯	油脂・種実				
1 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米			600	23.4	300
	ちゅうかどん(ぐ)	豚肉 いか		チンゲン菜 にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	片栗粉	ごま油	酒 しょうが しょうが 中華スープ 塩 薄口・濃口醤油			
	シューマイ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉 さとう		チキンフイヨン みりん ホタテ貝エキス 塩 醤油			
	パンサンスー			にんじん	きゅうり	春雨 さとう	ごま ごま油	薄口醤油 酢			
2 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			654	24.5	376
	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			
3 (木)	にくじゃが	牛肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	こいくち醤油 酒 みりん 煮干し(だし)	607	24.9	333
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	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	カレー粉 塩 しょうが			
4 (金)	じゃがいものみそしる	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)	627	24.5	329
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	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			
7 (月)	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)	610	24.3	287
	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			
	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 ピーマン	たまねぎ きゃべつ	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			
8 (火)	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	640	29.1	561
	まるがたパン 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			
	とんかつ / いっしょくとんかつソース	豚肉				パン粉 でん粉		塩 とんかつソース			
	ゆでやさしい スライスチーズ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり						
9 (水)	ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	油	塩 しょうが コンソメ チキンスープ	625	23.5	340
	ゆかりごはん 牛乳		牛乳	赤しそ		米		塩 梅酢			
	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			
10 (木)	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 きゃべつ こんにゃく	さとう	油	薄口醤油 みりん 酒	626	26.6	302
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	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			
	やさしいのごまあえ			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			
11 (金)	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	630	25.7	376
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	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			
14 (月)	かぼちゃのみそしる	油揚げ 豆腐 みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし)	573	21.2	340
	こくとうビーンズ	大豆				黒糖					
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青さ			小麦粉 片栗粉	油				
15 (火)	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	637	23.6	421
	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			
	あじつけのり		のり								
	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			
16 (水)	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	627	24.7	353
	かいそうサラダ	ハム	菜わかめ 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 パセリ	たまねぎ	小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油	塩 しょうが 酒 しょうが コンソメ			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
17 (木)	とりにくとだいのごまがらめ	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	712	21.7	369
	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			
	なつやさいのみそ汁	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)			
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦					
17 (木)	なつやさいカレー	豚肉		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	しょうが クスター 薄口醤油 トマトチャップ カレー粉 チャツネ	712	21.7	369
	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	きゃべつ きゅうり たまねぎ	さとう	油	酢 みりん 薄口醤油			
	さがみかんゼリー				みかん果汁 みかん果粒	水あめ さとう					

★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「地場産給食」です。