

※7/20(土)～8/25(日)まで夏休み!! 休み中も「早ね、早起き、朝ごはん」を実践しましょう!

7,8月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー（Kcal）	
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質（g）	
			海藻						脂質（g）	
8/26月	◆◇給食ありません◇◆◆ <div></div>									塩分（g）
火	27牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			628	
	夏野菜のカレー	豚肉	粉チーズ	人参・南瓜・さやいんげん	玉ねぎ・長なす・にんにく・生姜・りんご	黒糖	油	チキンガラスープ・ルウ・酒・デミグラスソース・ケチャップ・醤油・カレー粉	20.0	
	甘夏サラダ			人参	キャベツ・きゅうり・甘夏缶	砂糖	油	すだちボン酢・塩・こしょう	20.3	
	福神漬				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油	2.5	
水	28牛乳/ごはん		牛乳			米			586	
	魚のレモン風味焼き	さば			レモン汁	砂糖		醤油・みりん	25.9	
	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	砂糖		醤油	13.3	
	根菜つくね汁	鶏肉・みそ		人参・小ねぎ	玉ねぎ・ごぼう・えのき・れんこん	里芋・じゃが芋・砂糖		いりこ・酒・醤油	2.1	
木	29牛乳/ごはん		牛乳	たけおの給食 de SAGA 2024～九州を応援しよう(沖縄県の料理)～			米		639	
	タコライス（具）	牛肉・豚肉	チーズ		玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油	ケチャップ・ソース・カレー粉・醤油・塩・こしょう・酒・チリパウダー	24.6	
	タコライス（野菜）			トマト	きゅうり・レタス・コーン				21.8	
	卵ともずくのスープ	卵・ベーコン	もずく	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	ごま油	しょうゆ・さけ・しお・中華スープ	2.2	
金	30牛乳/冷）ミルクパン		牛乳			ミルクパン			519	
	お好み焼き	豚肉・天ぷら・卵・削り節	牛乳・青のり	人参	キャベツ	小麦粉・山芋	油	さけ・しお・この酒・塩・お好みソース・ベーキングパウダー	21.8	
	ミックスフルーツ				黄桃・りんご・バナナ・パイナップル・ぶどう・アセロラ	砂糖		赤ワイン・バニラエッセンス	21.1	
	担々麺	鶏肉・みそ・赤だしみそ・豆乳		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・白ネギ・にんにく・生姜	クイツティオ	ごま油・ねりごま	チキンガラスープ・醤油・酒・塩・みりん・豆板醤・中華スープ	2.0	