

★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・薯	油脂・種実		kcal	g	mg	
1 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			616	23.1	320	
	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		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 きゃべつ こんにゃく	さとう	油	薄口醤油 みりん 酒				
2 (火)	まるがたパン 牛乳		牛乳						588	25.7	309	
	とんかつ /いっしょくとんかつソース	豚肉					パン粉 でん粉	油				塩 とんかつソース
	ゆでやさしい			にんじん	キャベツ きゅうり							
	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 ｺﾝｽﾑ ｺﾝｽﾑ チキンスープ				
3 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			639	25.2	393	
	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 ししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	濃口醤油 みりん 煮干し(だし)				
4 (木)	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		にんじん ピーマン	たまねぎ きゃべつ アスパラガス	片栗粉	油	塩 ｺﾝｽﾑ 中華ｽｰﾌﾟ				
	たなばた そうめんじる	油あげ 豆腐 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				
5 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			627	24.7	353	
	とりにくとだいの こまからめ	鶏肉 大豆				片栗粉 小麦粉 さとう	ごま 油	塩 ｺﾝｽﾑ 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 ｺﾝｽﾑ 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)				
8 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			573	22.8	301	
	ホキフライ	ホキ	あおさ			パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩				
	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				
	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 薄口醤油				
9 (火)	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦			594	22.8	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 ししいたけ	片栗粉	ごま油	酒 ｷﾝｽｰﾌﾟ ｺﾝｽﾑ 中華ｽｰﾌﾟ 塩 薄口・濃口醤油				
	シューマイ	鶏肉 豚肉			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				
10 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			615	25.4	368	
	とりにくのみそマヨネーズやき	鶏肉 みそ			レモン果汁		卵不使用マヨネーズ	白ワイン みりん ｺﾝｽﾑ				
	ひじきのいために	豚肉 大豆	ひじき	にんじん ピーマン		さとう	油	濃口醤油 みりん 煮干し(だし)				
	とうがんのみそしる	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	とうがん たまねぎ			煮干し(だし)				
11 (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)				
12 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			605	24.2	333	
	もちむぎいり 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	もち麦 小麦粉 パン粉 さとう	油	塩 ｺﾝｽﾑ トﾎﾞｸﾁｬｯﾌﾟ とんかつソース 赤ﾄﾎﾞｸ				
	やさしいため	かまぼこ		にんじん いんげん	もやし		油	ｶｰﾎﾟﾝ 塩 ｺﾝｽﾑ				
	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)				
15 (月)	海の日											
16 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米			594	25.9	569	
	ぶたにくとキャベツのみそいため	豚肉 みそ		小松菜	キャベツ にんにく	さとう 片栗粉	油	濃口醤油 塩 ﾏｲﾀｰｰｽ				
	たまごスープ	卵		にんじん ほうれん草	たまねぎ ししいたけ	片栗粉		薄口醤油 ｺﾝｽﾑ 塩 チキンスープ				
	チーズ		チーズ									
17 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			604	25.2	386	
	とりにくのうめふうみやき	鶏肉			ねりうめ	さとう	油 ごま	酒 みりん				
	やさしいごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	さとう	ごま	濃口醤油 みりん				
	かぼちゃのみそしる	油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	麩		煮干し(だし)				
18 (木)	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦			673	21.5	277	
	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	ｺﾝｽﾑ ﾏｲﾀｰｰｽ 薄口醤油 トﾎﾞｸﾁｬｯﾌﾟ 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	きゃべつ きゅうり たまねぎ	さとう	油	酢 みりん 薄口醤油				

★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。