7,8月分学校給食献立表

2024/7/1 御船が丘小学校

1	Г					1		但	船が丘小
		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)		栄養価 エネルギー(Ko
•	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	調味料	たんぱく質
Œ	— —	魚·肉·卵·大豆製品	牛乳·小魚 海藻	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		脂質(塩分(
	きゅうにゅう 牛乳/ごはん こばんの上に 具をのせ、ス-	、鶏飯の		Archard and a second a second and a second	 	z» 米			61
	がね	ープをかけ しょう たまご 卵	T-30	にんじん 人参・にら	たま 玉ねぎ・ごぼう	いもこむぎこかたくりこさつま芋・小麦粉・片栗粉	නිශ්ච Nrth	しお 塩	21
.	けいはん ぐ	とりにく きんしたまご 鶏肉・錦糸卵	+-*7 00	にんじん きぬ	しいたけ	さとう	油	さけ しお しょうゆ	17
	鶏飯 (具) ^{はいはん} しる 鶏飯 (汁)	馬內•郵米卯	きざみのり	人参・絹さや こねぎ・生姜	椎茸・たくあん	砂糖		酒・塩・醤油・みりん	2.
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 牛乳	こねき・生姜		z ø		鶏ガラ・醤油・酒・塩・こしょう・みりん	62
	牛乳/ごはん	_	牛乳			米 き <u>と</u> き		しょうゅ 醤油・みりん・塩	27
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	t.s.	砂糖	ごま あがら	しょうゆ さけ しお	20
	おから炒め ^{じる}	おから・鶏肉 たまご と う ふ	牛乳	人参・さやいんげん	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく たま	砂糖 ゕたくりこ	油	醤油・酒・塩・みりん しょうゆ さけ しお	2
	かきたま汁 _{ぎゅうにゅう}	卵・豆腐・かまぼこ	ぎゅうにゅう	人参·小松菜	玉ねぎ・えのき	片栗粉 ニゥ		いりこ・醤油・酒・塩	
	牛乳/ごはん いも に	とりにく ぶたにく たまご	牛乳	にんじん	t.s.	米 いも さとう こ		こ しょうゆ しお	6
	***************************************	鶏肉・豚肉・ちくわ・うずら卵		人参・さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋・砂糖・パン粉	バター	ルウ・カレー粉・醤油・塩	2:
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	もやし・キャベツ・きゅうり	砂糖	アーモンド	醤油・みりん	16
	すいか _{ぎゅうにゅう}		#u2(-u2		すいか	こめ			2
	牛乳/ごはん	ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たま しょうが	米	ක රාර	be the state of th	6
	焼肉炒め	豚肉		人参・にら	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	油	やきにく しょうゆ さけ 焼肉のたれ・醤油・みりん・酒	22
	野菜チップス				ゴーヤ	じゃが芋・さつま芋	油	しま 塩・こしょう	18
	ごもく しる 五目みそ汁	_{ぁっぁ} 厚揚げ・みそ	ワカメ	にんじん 人参・ネギ	たま 玉ねぎ・切干大根・えのき			いりこ・酒	1
	きゅうにゅう しょく キ乳/食パン 七夕 プラフェー		ぎゅうにゅう 牛乳			しば 食パン			5
	プレウェック メニュー メニュー 冷やし中華	ちくわ・錦糸卵	¥7.	にんじん こまっな 人参・小松菜	きゅうり・もやし・きくらげ	_{ちゅうかめん} さとう 中華麺・砂糖	^{あがら} ごま油	す しょうゆ じる しお チキンブイヨン・酢・醤油・レモン汁・塩	24
	て * チキン照り焼きパティ/レタス	EDEC STEEC 鶏肉・豚肉			^{たま} 玉ねぎ/レタス・きゅうり	じゃが芋・砂糖・小麦粉・バン粉	aiiii 油	^{しま} 塩・こしょう	18
	たなばた 七夕ゼリー	とうにゅう 豆乳			がじゅう かじゅう メロン果汁・レモン果汁	グラニュー糖			2
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			zø 米			6
	カルカラ 和風ミートローフ	ぎゅうにく ぶたにく たまごだ いず 牛肉・豚肉・卵・大豆	スキムミルク・ひじき	E んじん 人参	^{たま} 玉ねぎ・ごぼう・にんにく・生姜	パン粉・砂糖・片栗粉	துர்த் அ	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・塩・こしょう・ナツメグ	26
	さんしょくあ	NA	X12077 00C	ピーマン	きゅうり・もやし	o to 100 100 100 100 100 100 100 100 100 10	がら ごま・ごま油	bushop ba 醤油・塩	22
	たまご 卵とコーンのスープ	たまご 卵・ベーコン		にんじん さい 人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・きくらげ・コーン	かたくりで	こよってよ畑	ロルラゆ しょうか ちゅうか 醤油・塩・こしょう・中華スープ	2
	ずゅうにゅう 牛乳/ごはん	911-11-	ぎゅうにゅう 牛乳	八多・テンテン未	T196 - 67001-1-7	7 未切 こめ 米		古価・塩・CUsフ・中華人一フ	6
		とりにく てん 鶏肉・天ぷら	十孔	かぼちゃ	たま 玉ねぎ・こんにゃく・生姜	<u>木</u> さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	āji s		26
	対域のそはつ無 くる ししゃもの黒ごまチーズフリッター	馬内・大かり		南瓜・にんしん・クリンヒー人	土んさ・こんにやく・生安	೭೮ಕೆ೭	油	いりこ・醤油・酒・みりん・塩	19
	きんげいず	たまご 9 内	ししゃも・粉チーズ	にんじん	えだまめ	小麦粉 きょう	ごま・油	す しょうゆ さけ	2
	ひじきの三杯酢	卵	ひじき ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	人参	きゅうり・枝豆	砂糖	油	酢・醤油・酒	5
	牛乳/ごはん たまごや	たまごとりにく とうふ	牛乳	にんじん	t.z	米 さとう	න්ග්රි -	しょうゆ さけ しお	23
	変わり卵焼き	卵・鶏肉・豆腐		人参・こねぎ	玉ねぎ きりぼしだいこん はくさい	砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	
	き ぽ だいこん 切り干し大根のキムチナムル	ぶたにく		そう にんじん ほうれん草・人参 にんじん さい	きりぼしだいこん はくさい 切干大根・白菜・もやし		ごま゚゚゚゙゙ヹ゙゚゙゙゙゙ヹ゙ま	しょうゆ しお とうがらし 醤油・塩・唐辛子 しょうゆ しお	16
	ワンタンスープ _{ぎゅうにゅう}	豚肉	#u2(-u2	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ	ワンタン		醤油・塩・こしょう・酒	2
	牛乳/ごはん/ふりかけ	あかうお	生乳・のり		**	こめ さとう 米・砂糖	ごま あがら	塩	6
	まかな なんぱんづ 魚のカラフル南蛮漬け	赤魚		パプリカ	玉ねぎ	こむぎこ カメたくりこ さとう 小麦粉・片栗粉・砂糖	油	す しょうゆ さけ しお 酢・醤油・酒・塩・こしょう	24
	パイナップル				パイナップル				18
	MECS 那 汁	豚肉・厚揚げ・みそ		^{にんじん} 人参・ねぎ	ごぼう・もやし・椎茸・こんにゃく・生姜	さつま芋	asis 油	いりこ・酒	1
2	きゅうにゅう 牛乳		牛乳						6
	アーモンドトースト					しば 食パン・グラニュー糖	アーモンド・バター		24
		ベーコン	スキムミルク・粉チーズ	にんじん 人参・パセリ	^{たま} 玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	しょ チキンガラスープ・ルウ・ホワイトソース・塩・こしょう	3:
	^{きんしゅ まめ} 三種の豆サラダ	レッドキドニー・ガルバンゾー・ささみ・卵		にんじん 人参・トマト	^{えだまめ} 玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・枝豆	^{さとう} 砂糖	フレンチドレッシング	しょ 塩・こしょう	3
;	^{ラみ ひ} ★☆ 海の 日☆★								
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		m ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~		M -		-
,	牛乳/ごはん	とりにく	牛乳		5 ib	こめ 米 かたくりこ これぎこ	න ග්ර	しお さけ	6
	とりにく ばいにくぁ 鶏肉の梅肉揚げ	鶏肉		17 h.17.h.	にんにく・梅	かたくりこ こむぎこ 片栗粉・小麦粉 さとう	油	塩・酒 す しょうゆ しお	2.
	きゅうりとじゃこのサラダ	L 0 0 100-10	ちりめん	にんじん 人参	きゅうり・レタス・枝豆	砂糖	ごま油	酢·醤油·塩	17
	豆乳みそ汁	とうあ とうにゅう 豆腐・豆乳・みそ	ワカメ	^{にんじん} 人参・こねぎ	^{たま} 玉ねぎ・ごぼう・しめじ	じゃが芋		さけ いりこ・酒	2
'	ぎゅうにゅう むぎ 牛乳/麦ごはん		牛乳			zm tiế 米·麦			6
	ま-ほ-どうふ 麻婆豆腐	とぅぁ とりにく ぶたにく ぁか 豆腐・鶏肉・豚肉・赤だしみそ		にんじん 人参・にら	たま 玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	あぶら あぶら ごま油・油	しょうゅ さけ ちゅうか とうばんじゃん 醤油・酒・中華スープ・豆板醤	26
	きゅう	^{きんしたまご} 錦糸卵・ささみ	علاق	にんじん 人参	きゅうり・キャベツ・きくらげ	はるさめ さ と う 春雨・砂糖	ナムルドレッシング		2:
	ゴーヤのアーモンドがらめ		いりこ	ゴーヤ		こむぎこ カカたくりこ さとう 小麦粉・片栗粉・砂糖	^{あるら} 油・アーモンド・カシューナッツ	_{す しょうゆ} 酢・醤油・みりん	2
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			z.si 米			6
	がたどん	がたにく 豚肉		ネギ	たま 玉ねぎ・しらたき・生姜	obe 砂糖		しょうゆ さけ しお 醤油・みりん・酒・塩	26
	とうがん はちみつ あ 冬瓜の蜂蜜レモン和え	pg ぶし 削り節		トマト	とうがん じる 冬瓜・きゅうり・レモン汁	はちみつ		Usi5pp 醤油	2:
	たまだ きい のとチンゲン菜のスープ	ベーコン		にんじん さい 人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・きくらげ	かたくりこ		はたうゆ さけ しお ちゅうか 醤油・酒・塩・こしよう・中華スープ	2
)	ずゅうにゅう 牛乳/ミルクパン	. 1/	ぎゅうにゅう 牛乳	大参・アンケン来	12:00 0 00				5
	to	がたにく てん 豚肉・かまぼこ・天ぷら	あお	IT A.IJ.A.	ー キャベツ・玉ねぎ・もやし	ミルクパン ゃ めん hrstarittam	あがら	ゃ 焼きそばソース・トンカツソース・中華スープ・塩・こしょう・酒	ļ
	焼きそば	が 穴・かまはこ・大から	青のり	人参・ねぎ	えだまめ	焼きそば麺	油	しお	18
	コロコロサラダ		チーズ	人参・アスパラ	きゅうり・枝豆・コーン	砂糖	イタリアンドレッシング	塩・こしよつ	3
	ヨーグルト		ヨーグルト						

長子配布

7,8月分学校給食献立表

2024/7/1 御船が丘小学校

			· ·					御	船が丘小学校
B	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)			栄養価 エネルギー (Kcal)
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	調味料	たんぱく質 (g)
曜		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		脂質(g)
		黑"闪"列"八豆表面	海藻	色の痕り毛子来	日の海が野来・さのこ・未初	秋秋でいて大兵・リン化	加加*程大		塩分(g)
8/26 月	◆ ◇給食あり	りません◇◆	\$ \$ \$ \$	***	\$ \$ \$\$\$\$\$? ? ? ?	***	****	
27	きゅうにゅう むぎ 牛乳/麦ごはん		きゅうにゅう 牛乳			zm tiế 米·麦			628
	まっゃきい 夏野菜のカレー	がたにく 豚肉	_{こな} 粉チーズ	^{にんじん かぼちゃ} 人参・南瓜・さやいんげん	たま なが 玉ねぎ・長なす・にんにく・生姜・りんご	z<とう 黒糖	asi6 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
火	ぁぁゅっ 甘夏サラダ			E んじん 人参	^{あまなつかん} キャベツ・きゅうり・甘夏缶	o k 5 砂糖	油	ずしょ すだちポン酢・塩・こしょう	20.3
	^{あくじんづ} 福神漬け	5			なす・れんこん・だいこん・きゅうり	o č č j 砂糖		_{しょうゆ} 醤油	2.5
28	^{ぎゅうにゅう} 牛乳/ごはん		きゅうにゅう 牛乳			^{2.8} 米			586
	^{あかな} あうみゃ 魚のレモン風味焼き	さば			^{じる} レモン汁	^{さとう} 砂糖		_{しょうゆ} 醤油・みりん	25.9
水	しそひじき和え		ひじき	^{そう にんじん} ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	^{さとう} 砂糖		しょうゆ 醤油	13.3
	である でる 根菜つくね汁	^{とりにく} 鶏肉・みそ		^{にんじん} さ 人参・小ねぎ	^{たま} 玉ねぎ・ごぼう・えのき・れんこん	まといも 里芋・じゃが芋・砂糖		いりこ・酒・醤油	2.1
29	^{ぎゅうにゅう} 牛乳/ごはん		香や元マウ 牛乳 たけおの給食deSAGA2024~九州を応援しよう(沖縄県の料理)~			z» 米			639
	タコライス(具)	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉・豚肉	チーズ		^{たま} 玉ねぎ・にんにく・生姜	e とぅ かたくりこ 砂糖・片栗粉	aus 油	ca しょうゆ しお 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
木	タコライス(野菜)			トイト	きゅうり・レタス・コーン				21.8
	^{たまご} 卵ともずくのスープ	^{たまご} 卵・ベーコン	もずく	にんじん 人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ	ゕたくりこ 片栗粉	ごま油	しょうゆ さけ しぉ 醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	2.2
30	ぎゅうにゅう れい 牛乳/冷)ミルクパン		ぎゅうにゅう 牛乳			ミルクパン			519
	^{この} や お好み焼き	ぶたにく てん たまごけず ぶし 豚肉・天ぷら・卵・削り節	ぎゅうにゅう あぉ 牛乳・青のり	にんじん 人参	キャベツ	こむぎこ やまいも 小麦粉・山芋	asis 油	ett しぉ この 酒・塩・お好みソース・ベーキングパウダー	21.8
金	ミックスフルーツ				_{おうとう} 黄桃・りんご・バナナ・パイン・ぶどう・アセロラ	e とう 砂糖		^{あか} 赤ワイン・バニラエッセンス	21.1
	^{たんたん} 担々ビーフン	とりにく あか とうにゅう 鶏肉・みそ・赤だしみそ・豆乳		にんじん 人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・白ネギ・にんにく・生姜	クイッテイオ	^{あぶら} ごま油・ねりごま	とうばんじゃん ちゅうか 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