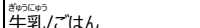
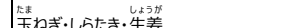
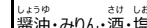
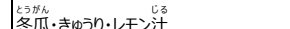
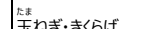
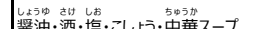
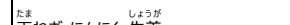
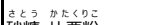
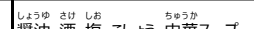
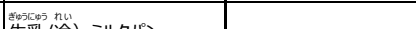
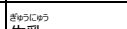
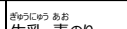
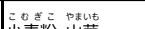
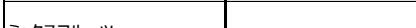
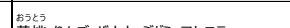
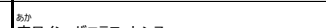
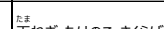
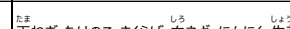
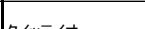
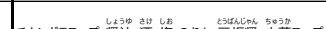


日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー（Kcal）	
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）	
1	牛乳/もち麦ごはん	ごはんの上に、鶏飯の具をのせ、スープをかけて食べましょう		牛乳	たけおの給食 de SAGA 2024 ～九州を応援しよう(鹿児島県の料理)～		こめ 米・もち麦		602	
月	がね	たまご 卵		にんじん 人参・にら	たま 玉ねぎ・ごぼう	いも こんぶ こ かつくりこ さつま芋・小麦粉・片栗粉	あぶら 油	しお 塩	21.8	
	鶏飯（具）	とりにく きんしたまご 鶏肉・錦糸卵	きざみのり	にんじん きぬめ 人参・絹さや	しいたけ 椎茸・たくあん	さとう 砂糖		さけ しお しょうゆ 酒・塩・醤油・みりん	16.9	
	鶏飯（汁）			かねぎ・生姜				とり しょうゆ さけ しお 鶏ガラ・醤油・酒・塩・こしょう・みりん	2.4	
2	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			625	
火	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				さとう 砂糖	ごま	しょうゆ みりん しお 醤油・みりん・塩	27.6	
	おから炒め	おから・とりにく	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参・さいいんげん	たま 玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ さけ しお 醤油・酒・塩・みりん	20.8	
	かきたま汁	たまご とろふ 卵・豆腐・かまぼこ		にんじん こまつ な 人参・小松菜	たま 玉ねぎ・えのき	かたくりこ 片栗粉		しょうゆ さけ しお いりこ・醤油・酒・塩	2.0	
3	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			646	
水	肉団子とじゃが芋のカレー煮	とりにく ふたにく たまご 鶏肉・豚肉・ちくわ・うずら卵		にんじん 人参・さいいんげん	たま 玉ねぎ	じゃが芋・砂糖・パン粉	バター	こ しょうゆ しお ルウ・カレー粉・醤油・塩	21.3	
	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	さとう 砂糖	アーモンド	しょうゆ みりん しお 醤油・みりん	16.7	
	すいか				すいか				2.3	
4	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			643	
木	焼肉炒め	ぎゅうにく 牛肉		にんじん 人参・にら	たま キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	さとう かつくりこ 砂糖・片栗粉	あぶら 油	やきにく しょうゆ さけ しお 焼肉のたれ・醤油・みりん・酒	22.2	
	野菜チップス				ゴーヤ	じゃが芋・さつま芋	あぶら 油	しお 塩・こしょう	18.8	
	五目みそ汁	あつあ 厚揚げ・みそ	ワカメ	にんじん 人参・ネギ	たま きりぼしだいこん 玉ねぎ・切干大根・えのき			いりこ さけ 酒	1.7	
5	牛乳/食パン		牛乳			しゃく 食パン			555	
金	七タソーメン	きんしたまご ちくわ・錦糸卵		にんじん こまつ な 人参・小松菜	きゅうり・椎茸	そうめん・砂糖		いりこ・だし昆布・削り節・醤油・酒・塩	23.0	
	チキン照り焼きパティ/レタス	とりにく ふたにく 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・パン粉	あぶら 油	しお 塩・こしょう	17.0		
	七タゼリー				ぶどう果汁	とう糖		3.4		
8	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			660	
月	和風ミートローフ	ぎゅうにく ふたにく たまご だいいづ 牛肉・豚肉・卵・大豆	スキムミルク・ひじき	にんじん 人参	たま 玉ねぎ・ごぼう・にんにく・生姜	パン粉・砂糖・片栗粉	あぶら 油	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	26.8	
	三色和え	ハム		ピーマン	きゅうり・もやし	さとう 砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ しお 醤油・塩	22.9	
	卵とコーンのスープ	たまご 卵・ベーコン		にんじん 人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・きくらげ・コーン	かたくりこ 片栗粉		しょうゆ しお 醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.2	
9	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			675	
火	南瓜のそぼろ煮	とりにく てん 鶏肉・天ぷら		かぼちゃ にんじん グリンピース 南瓜・にんじん・グリーンピース	たま 玉ねぎ・こんにゃく・生姜	さとう かつくりこ 砂糖・片栗粉	あぶら 油	いりこ・醤油・酒・みりん・塩	26.1	
	ししゃもの黒ごまチーズフリッター		ししゃも・粉チーズ			こむぎこ 小麦粉	ごま・油		19.5	
	ひじきの三杯酢	さんぱいず 卵	ひじき	にんじん 人参	きゅうり・枝豆	さとう 砂糖	あぶら 油	す しょうゆ さけ 酢・醤油・酒	2.2	
10	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			591	
水	変わり卵焼き	たまご とりにく とうふ 卵・鶏肉・豆腐		にんじん 人参・こねぎ	たま 玉ねぎ	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん さけ しお 醤油・みりん・酒・塩	23.5	
	切り干し大根のキムチナムル			ほうれん草・人参	きりぼしだいこん はくさい 切干大根・白菜・もやし		あぶら ごま油・ごま	しょうゆ しお とうがらし 醤油・塩・唐辛子	16.9	
	ワンタンスープ	ふたにく 豚肉		にんじん 人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・たけのこ・きくらげ	ワンタン		しょうゆ しお さけ 醤油・塩・こしょう・酒	2.0	
11	牛乳/ごはん/ぶりかけ		牛乳・のり			こめ さとう 米・砂糖	ごま	しお 塩	660	
木	魚のカラフル南蛮漬		あかうお 赤魚		パプリカ	たま 玉ねぎ	こむぎこ かつくりこ さとう 小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら 油	す しょうゆ さけ しお 酢・醤油・酒・塩・こしょう	24.7
	メロン				メロン					18.4
	豚汁	ふたにく あつあ 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	あぶら 油	いりこ・酒	1.4	
12	牛乳		牛乳						681	
金	アーモンドトースト					しゃく 食パン・グラニュー糖	アーモンド・バター		24.7	
	コーンポタージュ	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	チキンガラスープ・ルウ・ホワイトソース・塩・こしょう	31.9	
	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	たま 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	しお 塩・こしょう	3.2	
15	★☆海の日☆☆									
16	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			614	
火	とりにく ばいにく あ 鶏肉の梅肉揚げ	とりにく 鶏肉		にんにく・梅		かたくりこ こむぎこ 片栗粉・小麦粉	あぶら 油	しお さけ 塩・酒	25.1	
	きゅうりとじゃこのサラダ		ちりめん	にんじん 人参		えだまめ きゅうり・レタス・枝豆	さとう 砂糖	あぶら ごま油	す しょうゆ しお 酢・醤油・塩	17.7
	とうにゅう しょう 豆乳みそ汁	とうふ 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	いも かけ	いりこ・酒	2.4
17	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ むぎ 米・麦			654	
水	麻婆豆腐	とうふ とりにく ふたにく あか 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 かつくりこ 砂糖・片栗粉	あぶら あぶら ごま油・油	しょうゆ さけ ちゅうか とうばんじゅん 醤油・酒・中華スープ・豆板醤	26.4	
	春雨サラダ	きんしたまご 錦糸卵・ささみ		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	しお 塩	す しょうゆ 酢・醤油・みりん	21.6
	ゴーヤのアーモンドがらめ			いりこ	ゴーヤ		こむぎこ かつくりこ さとう 小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら 油・アーモンド・カシューナッツ	2.7	

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 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		たんぱく質（g）
									脂質（g）
18 木	 牛乳/ごはん		 牛乳			こめ 米			658
	 豚丼	 豚肉		ネギ	 玉ねぎ・しらたき・生姜	さとう 砂糖		 醤油・みりん・酒・塩	25.8
	 冬瓜の蜂蜜レモン和え	 けずり節		トマト	 冬瓜・きゅうり・レモン汁	はちみつ		 醤油	19.8
	 卵とチンゲン菜のスープ	ベーコン		 人参・チンゲン菜	 玉ねぎ・きくらげ	 かたくりこ片栗粉		 醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	2.1
19 金	◆◇給食ありません◇◆ 								
※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！ 									
8/26・27・28	◆◇給食ありません◇◆ 								
29 木	 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)～		こめ 米			639
	 タコライス（具）	 牛肉・豚肉	チーズ		 玉ねぎ・にんにく・生姜	 さとう かたくりこ砂糖・片栗粉	 あぶら油	 ケチャップ・ソース・醤油・塩・こしょう・カレー粉・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	 たまご卵・ベーコン	もずく	 人参・チンゲン菜	 玉ねぎ	 かたくりこ片栗粉	 あぶらごま油	 しょうゆ さけ しお醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	2.2
30 金	 牛乳/冷）ミルクパン		 牛乳			ミルクパン			517
	 この や お好み焼き	 ぶたにく てん たまご けずり豚肉・天ぷら・卵・削り節	 牛乳・青のり	 人参	キャベツ	 こ め ぎ こ やまいち小麦粉・山芋	 あぶら油	 さけ しお この酒・塩・お好みソース・ベーキングパウダー	21.9
	 ミックスフルーツ				 おうとう黄桃・りんご・バナナ・ぶどう・アセロラ	さとう 砂糖		 あか赤ワイン・バニラエッセンス	21.1
	 たんたん担々ピーフン	 とりにく あか たまご鶏肉・みそ・赤だしみそ・豆乳		 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	 クイツテイオ	 あぶらごま油・ねりごま	 チキンガラスープ・しょうゆ さけ しお醤油・酒・塩・みりん・豆板醤・中華スープ	2.0