

平成 27年 7月



学校給食献立表



皆野町学校給食センター

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしよく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 水	あおなごはん	牛乳	ちゅうかスープ ミートボールすぶた カットパイ	牛乳 ミートボール わかめ かまぼこ	こめ 油 ゴマ油 さとう ゴマ でんぷん	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ もやし・ねぎ・ピーマン たけのこ・しいたけ・パイ	(小)686 (中)840	23.9 29.4
2 木	こどもパン	牛乳	かぼちゃスープ グリルチキン かいそうサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム かいそう	こどもパン 油 さとう	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ パセリ・キャベツ・きゅうり	682 895	27.4 33.1
3 金	地粉うどん	ジョア	かきたまうどんの汁 いなりずし ごまあえ	牛乳 とり肉 油あげ みそ なると	うどん こめ さとう ゴマ でんぷん	にんじん・ねぎ・ほうれんそう キャベツ	653 805	25.3 31.3
6 月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめサラダ カレーふうみのり	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ のり	こめ 油 でんぷん さとう はるさめ ゴマ油	にんじん・たまねぎ・ねぎ・なす しいたけ・キャベツ・きゅうり きくらげ	684 824	27.3 31.6
7 火	ツイストパン	牛乳	たなばたスープ ほしがたコロッケ マカロニサラダ たなばたきらきらゼリー	牛乳 ハム なると わかめ	ツイストパン じゃがいも 油 マカロニ マヨネーズ ビーフン ゼリー	にんじん・たまねぎ・きゅうり コーン	709 866	21.0 26.5
8 水	ごもごはん	牛乳	さばのトマトに ピーナツあえ れいとうみかん	牛乳 さば とり肉 油あげ	こめ 油 ピーナツ さとう	にんじん・たけのこ・しいたけ えだまめ・キャベツ ほうれんそう・みかん	706 825	27.6 31.7
9 木	ごはん	牛乳	にくじゃが たまごロールウインナー いそかあえ	牛乳 ぶた肉 たまご ウインナー あつあげ のり	こめ 油 じゃがいも さとう	にんじん・たまねぎ・えだまめ ほうれんそう・もやし	652 800	23.4 28.2
10 金	中華めん	牛乳	ごもくラーメンスープ あげシューマイ(幼小②中③) 大豆もやしナムル	牛乳 うずら卵 イカ なると ポークシューマイ	中華めん 油 ゴマ油 さとう ゴマ でんぷん	にんじん・たまねぎ・たけのこ メンマ・こまつな・だいずもやし	664 839	27.4 34.7
13 月	わかめごはん	牛乳	にらのみそ汁 とりのからあげ(幼①小中②) あっさりあえ	牛乳 油揚げ みそ わかめ	こめ 油	にんじん・たまねぎ・にら えのき・ほうれんそう・もやし コーン	650 815	29.4 36.7
14 火	バターロール	牛乳	イカやきそば フルーツポンチ ゆでえだまめ	牛乳 イカ ぶた肉	バターロール 油 やきそばめん	にんじん・たまねぎ・もやし キャベツ・えだまめ みかん・パイナップル・もも	655 867	22.1 29.0
15 水	ごはん	牛乳	なつやさいカレー たくあんあえ チチヤスヨーグルト	牛乳 とり肉 ヨーグルト	こめ 油 じゃがいも ゴマ	にんじん・たまねぎ・なす・トマト かぼちゃ・ピーマン・りんご たくあん・だいこん・もやし	700 830	24.0 28.9
16 木	バーガーパン	牛乳	白はなまめのポタージュ ハンバーグ つぼみサラダ	牛乳 ベーコン 白いんげんまめ ハンバーグ	バーガーパン 油 バター ゴマドレッシング	にんじん・たまねぎ・パセリ ブロッコリー・キャベツ・コーン	657 857	25.3 31.6

※ 都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

＜給食終了日＞

15日・・・国神小学校

16日・・・皆野小学校、三沢小学校、皆野中学校、皆野幼稚園

今月使用予定の皆野町産食材

○たまねぎ ○じゃがいも ○なす



☆☆ セタと行事食 ☆☆

7月7日はセタです。この日の夜、天の川の両岸にある「ひこぼし」と「おりひめ」が年に1度だけあうことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。セタには、笹竹を立て、短冊に願いを飾り付けたり、そうめんを食べる風習があります。

給食のセタ献立は、星型コロッケとセタゼリー、スープには星なるととビーフンが入っています。おたのしみに！

