

平成30年

7月分献立表

名高市学校給食センター

黄色の中間 おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤色の中間 おもに血や骨や肉となり、体をつくる		緑色の中間 おもに体の調子を整える	
2 (月) 小659kcal 中760kcal		3 (火) 小591kcal 中681kcal		4 (水) 小631kcal 中736kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・まいたけ) ★肉じゃが ★チキンみそカツ		★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(豆腐・小松菜) ★大根のピリ辛煮 ★さばのみそ煮		★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁(白菜・しめじ)	
★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん		★ごはん ★牛乳 ★七タマカロスープ ★キャベツのみそ炒め ★きんぴら肉だんご(1人2個)			
黄:ごはん 油 さとう じゃがも 八粉 赤:牛乳 みそ じゃ肉 ひき とり肉 緑:大根 まいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん		黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 とうふ じゃ肉 みそ さば 緑:長ねぎ 小松菜 大根 にんじん たけのこ しんじゆ やまいんげん		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 とり肉 ひき さつま揚げ 大豆 みそ 緑:にんじん ごま かひょう しんじゆ こんにゃく 白菜 しめじ	
5 (木) 小601kcal 中715kcal		6 (金) 小589kcal 中683kcal			
9 (月) 小628kcal 中712kcal		10 (火) 小647kcal 中763kcal		11 (水) 小727kcal 中853kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(新玉ねぎ・わかめ) ★もやしのナムル ★いか天ぷら		★龍崎/バーパン★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★キャベツのソテー ★ウインナーのケチャップソースかけ		★キーマカレー ★牛乳 ★野菜スープ	
★きつねうどん ★牛乳 ★五目おこわ		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・すりみ) ★もやしのおかか炒め ★いわしのみぞれ煮		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・わかめ) ★小松菜と油揚げの炒め物 ★さんまの生姜煮	
黄:ごはん 油 さとう ごま油 ごま 赤:牛乳 わかめ みそ 八ム いか 緑:玉ねぎ もやし にんじん きゅうり		黄:バーパン 油 さとう 赤:牛乳 とり肉 じゃ肉 緑:玉ねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ		黄:ごはん あら さとう 赤:牛乳 じゃ肉 チーズ ヨーグルト 緑:にんじん 玉ねぎ ごま油 長ねぎ クリンビス 白菜 コーン	
12 (木) 小535kcal 中619kcal		13 (金) 小557kcal 中644kcal			
16 (月) 海の日		17 (火) 小729kcal 中831kcal		18 (水) 小793kcal 中931kcal	
★ごはん ★牛乳 ★たまごコーンのスープ ★豚キムチ炒め ★春巻き		★牛丼 ★牛乳 ★キャベツの和風ドレッシングあえ		★とんこつラーメン ★牛乳 ★野菜と梅のまぜごはん	
黄:ごはん 油 さとう ごま油 小麦粉 赤:牛乳 たまご じゃ肉 緑:コーン パセリ 白菜 玉ねぎ にんじん くら キャベツ もやし		黄:ごはん 油 さとう でんぷん 赤:牛乳 牛肉 わかめ 緑:玉ねぎ にんじん たけのこ こんにゃく 長ねぎ ごま油 キャベツ		黄:ラーメン 油 ごま 赤:牛乳 じゃ肉 はんぺん 緑:白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 青ネギ チンゲン菜 コーン うめ かぼちゃ	
23 (月) 小596kcal 中693kcal		24 (火) 小543kcal 中622kcal		25 (水) 小679kcal 中786kcal	
★ごはん ★牛乳 ★とりちゃんこ汁 ★きんぴらごぼう ★子持ちしゃもの甘露煮(1人2尾)		★ミルクパン★牛乳 ★アルファベットマカロスープ ★洋風じゃがいも煮 ★メンチカツ		★ブルコギ丼 ★牛乳 ★つぼ煮 ★日向夏ゼリー	
黄:ごはん さとう じゃがも 油 赤:牛乳 とり肉 みそ さつま揚げ ししゃも 緑:ごぼう 玉ねぎ 白菜 長ねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん		黄:ミルクパン じゃがも マカロ さとう 油 パン粉 赤:牛乳 じゃ肉 とり肉 緑:キャベツ にんじん 玉ねぎ さやいんげん パセリ		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 じゃ肉 みそ 緑:にんじん 玉ねぎ ピーマン こんにゃく 日向夏	

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。

7月 の名高産食材

米 もち米 SPF豚肉
ひまわり油 作りみそ
しいたけ もやし ピーマン
キャベツ きゅうり

★7月7日は七夕です★

七夕は、中国から伝わった行事のひとつです。「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説にちなんだお祭りです。給食には、星型のマカロニが入ったスープが出ます!

★7月25日(水)は日向夏ゼリーが出ます★

日向夏は、九州、宮崎県の特産品として有名な果物です。みかんの仲間、名前にも「夏」と入っていますが、実は冬から初夏にかけてが旬です。色や香りはゆずと似ており、さっぱりとした味が特徴の果物です。ぜひ味わって食べてください!

給食食材を納品して下さっている
地元業者さん

- ◇お米: 風連有機農業倶楽部
- ◇もやし: 坂本食品
- ◇大豆製品: とうふの藤井
- ◇SPF豚肉: 鈴木ビビットファーム
- ◇しいたけ、豆腐: 名高丘の上学園
- ◇作りみそ: カントリーマクラブ
- ◇ひまわり油: ひまわり工房
- ◇すりみ製品: えびす食品
- ◇牛肉: 二子(地味鶏肉のため)
- ◇めん: 東穂麦 豊穂麦 米穂麦

☆のついた献立は新メニューです!