

7月 給食こんだてひょう

令和7年7月
上島町弓削学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもなざいりよう			小1給食 小蛋白質 中1給食 中蛋白質
		血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
1 火	ロールパン	弓削高なし	牛乳	パン	637
	ひやしうどん		ツナ,たまご	うどん,ごま	24.2
	コーンコロツケ		とり肉,たまご	じゃがいも,こむぎこ,パンこ,油	872
	ぶどうゼリー		アガー	さとう	32.1
2 水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦	652
	とうふのチリソースに		レモンポーク,とうふ	さとう,ごま油,でんぷん	25.5
	じゃがいものチーズやき		ベーコン,とうにゅう,チーズ	じゃがいも,パンこ	810
	ひじきサラダ		ひじき,ロースハム	コーン,きゅうり,もやし	31.2
3 木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦	651
	かぼちゃとだいずのカレーに		とり肉,大豆	油,さとう	28.4
	きすのてんぷら		きす	こむぎこ,油	804
	きゅうりのすのものの		わかめ,ちりめんじゃこ	ごま,さとう	32.6
4 金	たこめし		たこ,松山あげ,牛乳	米	664
	とうふのすましじる		とうふ		30.0
	ゴーヤのかきあげ		かえり,とり肉,たまご	こむぎこ,油	824
	しそあえ			きゅうり,キャベツ,あかじそ	37.2
	ごまだいず		だいず	さとう,ごま	
7 月	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦	660
	たなばたスープ		レモンポーク,ベーコン	マカロニ	24.1
	さかなのあおのりフライ		メルルーサ,あおのり	こむぎこ,パンこ,油	828
	きらきらチーズサラダ		チーズ	オリーブ油,さとう	30.9
	七夕ゼリー		アガー	さとう,ナタデココ	
8 火	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦	666
	コーンチャウダー		ベーコン,あさり,牛乳	じゃがいも,でんぷん,バター	24.2
	ミートローフ		レモンポーク,とうふ,たまご	油,パンこ	825
	ひじきのレモンサラダ		ひじき,かえり	さとう	29.2
9 水	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦	646
	おやこどんぶり		たまご,とりにく,あげ	油,さとう	29.3
	いかとじゃがいものうめかつおふり		いか,はなかつお	じゃがいも,でんぷん,油,さとう	804
	なすのわふうサラダ		ツナ	油,さとう	36.2
10 木	麦ごはん・牛乳		牛乳	米,麦	677
	かわりきんぴら		レモンポーク,じゃこてん	じゃがいも,油,さとう	27.8
	さばのレモンふうみやき		さば	さとう	856
	たくあんサラダ		花かつお	ごま	35.7

日 曜	こんだてめい	おもなざいりよう			小1給食 小蛋白質 中1給食 中蛋白質
		血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
11 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		699
	なつやさいカレー	レモンポーク,ひよこ豆,スキムミルク		しょうが,たまねぎ,なす,かぼちゃ,トマト,ピーマン	25.3
	レバーのアップルソース	とりレバー	でんぷん,じゃがいも,油,さとう	りんご,しょうが,レモン果汁	869
	かいそうサラダ	わかめ,かんてん	ごま油,さとう,ごま	きゅうり,キャベツ	31.0
14 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		660
	サンラータン	レモンポーク,とうふ,たまご	ごま油,でんぷん	にんじん,もやし,えのき,きくらげ	25.4
	なすのラザニア	レモンポーク,だいず,生クリーム,チーズ	さとう,ぎょうざの皮	たまねぎ,なす	822
	なつやさいのパンバンジーサラダ	ささみ,くらげ	さとう,ごま,ごま油	きゅうり,トマト	31.1
15 火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		643
	ひじきとなすのみそしる	あつあげ,ひじき,みそ		たまねぎ,にんじん,なす,葉ねぎ	28.4
	ホキのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ,コーンスターチ	たまねぎ,えだ豆,コーン	796
	トマトとわかめのサラダ	わかめ		トマト,きゅうり,キャベツ	34.8
	おさかなナッツ	かえり	カシューナッツ,アーモンド,さとう		
16 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		677
	ミネストローネ	ベーコン,あさり,いんげんまめ	油,じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマトジュース,パセリ	24.1
	ピーマンのにくづめ	レモンポーク,とうふ,たまご	こむぎこ,油,パンこ	ピーマン,たまねぎ	824
	きりぼしだいこんのサラダ	ひじき,ツナ		きりぼしだいこん,にんじん,きゅうり	28.4
	ヨーグルト	ヨーグルト			
17 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		644
	しせんにくじゃが	レモンポーク	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,グリーンピース	26.2
	ごもくたまごやき	とり肉,ひじき,たまご	油,さとう	ほししいたけ,ピーマン,葉ねぎ	800
	おくらなっとう	なっとう		オクラ,たくあん,葉ねぎ	31.9

材料の都合で、献立を変更することがあります。

なつやさい 夏野菜いろいろ

夏は、色とりどりで、形もさまざまなおいしい野菜が出回ります。実を食べる野菜が多いのも特徴です。旬の味をいただきましょう。

かぼちゃ
ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。保存がさく。

ピーマン
ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。

なす
油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。

きゅうり
若い実を食べる。水分がたっぷり。暑さでほてった体をいやしてくれる。

ズッキーニ
きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。

ゴーヤ
沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。

トマト
太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。

とうもろこし
若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。

オクラ
ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。