

7月

今日の給食なんでしょう？

中島学校給食センター

日 曜 日	こんだて	7/14 -	使っている食品 *【 】は含まれるアレルギー、() は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価
1	豚肉と昆布の炊き込みごはん	(小麦)	米 大麦 醤油 酒 豚肉 ごぼう にんじん えだ豆 砂糖 みりん 油 しょうが 昆布	エネルギー 620 kcal
	たまご焼き	卵	たまご焼き (たまご でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがらだし 大豆油)	たんぱく質 28.9 g
	にんじんしりしり		にんじん 玉ねぎ ツナ 醤油 油 中華スープ 酒 ごま油 塩 こしょう	脂 質 20.3 g
	豆腐のみそ汁		豆腐 玉ねぎ 小松菜 みそ えのきだけ 煮干しだし	カルシウム 447 mg
	ヨーグルト／牛乳		ヨーグルト / 牛乳	食塩相当量 2.4 g
2	ごはん		米	エネルギー 618 kcal
	チキンカツ	小麦	鶏肉 パン粉 油 小麦粉 中濃ソース 酒 塩 こしょう	たんぱく質 30.5 g
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり ハム /15gドレッシング 黄パプリカ 酢 油 砂糖 塩 こしょう	脂 質 20.3 g
	あさりのみそ汁		豆腐 玉ねぎ 小松菜 あさり にんじん みそ 煮干しだし 酒	カルシウム 339 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.1 g
3	ごはん		米	エネルギー 586 kcal
	手作りおじゃこふりかけ		しらす干し 小松菜 醤油 ごま ごま油 砂糖 みりん かつおだし	たんぱく質 26.7 g
	太きゅうりの酢の物		キャベツ 太きゅうり もやし 油揚げ にんじん 酢 醤油 砂糖 塩	脂 質 16.6 g
	肉じゃが		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにゃく にんじん 醤油 えだ豆 煮干しだし 砂糖 みりん 酒 油	カルシウム 386 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.7 g
6	ごはん		米	エネルギー 633 kcal
	えびシューマイ	小麦	えびシューマイ (魚肉 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉)	たんぱく質 28.6 g
	野菜のナムル		もやし 小松菜 にんじん 醤油 ねぎ みりん 酒 ごま油 ごま	脂 質 21.9 g
	麻婆豆腐		豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん 赤みそ ねぎ 醤油 にら 酒 砂糖 かたくり粉 大豆ミート 干しいたけ 油 にんにく しょうが ごま油 トマト ガー	カルシウム 394 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.5 g
7	ミルクロール	小麦	ミルクロール (小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩)	エネルギー 603 kcal
	お重さまコロッケ	小麦	お重さまコロッケ (じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 ラード 塩 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 油 水あめ でん粉) 油	たんぱく質 19.3 g
	七塔サラダ	卵	きゅうり 春雨 錦糸たまご (たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油) オクラ にんじん 酢 ひじき 醤油 砂糖 油 ごま	脂 質 21.4 g
	コーンポタージュ		牛乳 玉ねぎ とうもろこし 米粉 とりがらだし コンソメ 油 スキムミルク パセリ 塩 こしょう	カルシウム 449 mg
	七塔ゼリー／牛乳		七塔ゼリー (砂糖 豆乳 水あめ 寒天 でん粉) / 牛乳	食塩相当量 2.3 g
8	ごはん		米	エネルギー 636 kcal
	さばのんにくレモン焼き		さば 醤油 砂糖 みりん にんにく レモン果汁 油 こしょう	たんぱく質 32.3 g
	小松菜のごまあえ		もやし 小松菜 にんじん 醤油 ごま 砂糖	脂 質 20.9 g
	車心のたまごとし	卵・小麦	たまご 玉ねぎ じゃがいも こんにゃく 鶏肉 にんじん ねぎ 車心 醤油 煮干しだし 砂糖 酒 みりん	カルシウム 341 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.2 g
9	タコライス		米	エネルギー 607 kcal
	(タコライスの具)		豚肉 玉ねぎ トマト ケチャップ チーズ かつお 大豆ミート 赤ワイン 油 コンソメ カレー粉 塩 こしょう	たんぱく質 27.0 g
	キャベツのサラダ		キャベツ きゅうり にんじん ハム 酢 醤油 砂糖 油 塩 こしょう	脂 質 21.9 g
	沖縄もずくのスープ		豆腐 チンゲンサイ とうもろこし ねぎ とりがらだし 中華スープ 醤油 もずく 塩 こしょう	カルシウム 373 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.2 g
10	ごはん		米	エネルギー 623 kcal
	あじのセサミフライ	小麦	あじ パン粉 油 小麦粉 白ワイン ごま 塩 こしょう 青のり	たんぱく質 30.5 g
	ゴーヤチャップルー	卵	たまご 厚揚げ 豚肉 ゴーヤ 玉ねぎ 油 酒 醤油 ごま油 中華スープ 塩 こしょう	脂 質 20.5 g
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん みそ 煮干しだし	カルシウム 345 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 1.8 g

日 曜 日	こんだて	7/14 -	使っている食品 *【 】は含まれるアレルギー、() は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価
13	ごはん		米	エネルギー 632 kcal
	小菊かぼちゃの酢豚	卵	豚肉 小菊かぼちゃ 玉ねぎ うすらだまご にんじん ビーマン 酢 醤油 砂糖 ケチャップ トマト かたくり粉 油 とりがらだし 酒 米粉 しょうが にんにく	たんぱく質 25.4 g
				脂 質 21.0 g
月	春雨スープ		豆腐 もやし とうもろこし ねぎ 春雨 とりがらだし 醤油 中華スープ 酒 干しいたけ 塩 こしょう	カルシウム 291 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.0 g
14	ごまきなトースト	小麦	ミルク食パン (小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩) 牛乳 きな粉 ごま 砂糖 はちみつ バター	エネルギー 652 kcal
	チーズ肉だんご	卵・小麦	チーズ肉だんご (鶏肉 玉ねぎ ラード 小豆たんぱく チーズ パン粉 醤油 マーガリン 砂糖 トマト 塩 卵白 油 水あめ ケチャップ りんごジュース ワイン)	たんぱく質 29.2 g
	ツナサラダ		キャベツ ツナ きゅうり ハム /15gドレッシング にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 28.1 g
火	お豆と野菜のポトフ		じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 白いんげん豆 にんじん ブロッコリー とりがらだし コンソメ 白ワイン 醤油 塩 こしょう	カルシウム 443 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.6 g
15	ビビンバ		米	エネルギー 663 kcal
	(ビビンバの具)		豚肉 もやし 小松菜 にんじん 醤油 切り干し大根 砂糖 みりん 油 酒 ごま ごま油	たんぱく質 24.4 g
	春巻き	小麦	春巻き (豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ヨーグルト 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干しいたけ 米粉 粉あめ 塩)	脂 質 26.7 g
水	わかめスープ		玉ねぎ 豆腐 にんじん えのきだけ ねぎ とりがらだし 中華スープ わかめ 醤油 塩 こしょう	カルシウム 336 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.0 g
16	コンソメライス		米 コンソメ 塩	エネルギー 579 kcal
	ハンバーグ		ハンバーグ (鶏肉 豚肉 玉ねぎ 大豆たんぱく でん粉 砂糖 塩)	たんぱく質 21.7 g
	ラタトゥイユ		玉ねぎ スズキニ なす トマト 赤パプリカ ベーコン ケチャップ 砂糖 オリーブ油 コンソメ にんにく 塩 こしょう	脂 質 17.0 g
木	野菜スープ		じゃがいも 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん とりがらだし 白ワイン コンソメ 醤油 塩 こしょう	カルシウム 464 mg
	ももゼリー／牛乳		ももゼリー (もも果汁 砂糖) / 牛乳	食塩相当量 2.4 g
17	夏野菜カレー		米	エネルギー 614 kcal
	(カレーソース)	小麦	玉ねぎ 鶏肉 カレールウ (小麦) 小菊かぼちゃ なす じゃがいも トマト にんじん アガ 粉 スととりがらだし 大豆ミート ケチャップ かつお 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉	たんぱく質 20.1 g
	彩り海藻サラダ		小松菜 きゅうり もやしに 風味かまぼこ とうもろこし 酢 醤油 砂糖 海藻ミックス (わかめ 昆布わかめ 昆布 とさかのり ふのり) ごま ごま油 塩 こしょう	脂 質 19.7 g
金	ずいか	ずいか	ずいか	カルシウム 308 mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.7 g

今年の夏もとても暑くなると言われています。厳しい暑さを避けることは大切ですが、暑さに打ち勝つからだづくりも、命を守る上で重要になります。冷たい食べ物ばかりにならないように、食生活を工夫してみましょう。

夏ばて注意！

おがずをしつかり食べよう！

食欲アップに香味野菜やスパイス、酸味を活用しよう！

甘いものの食べすぎ注意！

早起き・早寝で生活リズムを整えよう！

< 中島小学校 >