



7・8月の給食こんだて表



(Ⅱ地区)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	水	ごはん ぎゅうにゅう ごもくスープ とりにくとカシューナッツのいたためもの	こめ でんぶん あぶら でんぶん あぶら カシューナッツ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん きくらげ こまつな しょうが びーまん たけのこ たまねぎ パプリカ	671 24.7
2	木	ぎゅうどん(むぎ) ぎゅうにゅう トマトサラダ すいか	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく えのきたけ しいたけ トマト キャベツ きゅうり	599 22.6
3	金	ごはん ぎゅうにゅう うおそうめんじる ポテトコロッケ ゴーヤチャンプルー	こめ コロッケ あぶら あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう うおそうめん あぶらあげ わかめ	たまねぎ えのきたけ しいたけ こねぎ	677 21.5
6	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに さかなのなんばんづけ	こめ じゃがいも さとう あぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ たまご ベーコン かつおぶし	たまねぎ にかうり	657 25.1
7	火	しょうコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ごほうサラダ	パン スパゲティ バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん びーまん マッシュルーム ごほう きゅうり にんじん	628 22.4
8	水	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう そうめんじる かぼちゃのにくみそあんかけ レモンゼリー	こめ あぶら そうめん あぶら さとう でんぶん レモンゼリー	とりにく ぎゅうにゅう はんぺん あぶらあげ ぶたにく みそ	とうもろこし たまねぎ たまねぎ しいたけ オクラ かぼちゃ いんげん	658 19.8
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さばのてりやき ごまずあえ	こめ むぎ でんぶん ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ はんぺん さばてりやき	たまねぎ こねぎ きゅうり もやし にんじん	632 23.7
10	金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが なつとうみそ そくせきづけ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく こねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	639 23.0
13	月	ごはん ぎゅうにゅう チャーシューンドウフ カミカミつくだに きゅうりとわかめのすのもの	こめ あぶら さとう でんぶん アーモンド さとう はちみつ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ にほし さきいか わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん こねぎ しいたけ しょうが きゅうり	632 26.8
14	火	こめコバン ぎゅうにゅう チリコンカン ドレッシングサラダ メロン	パン あぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あかたまねぎ メロン	608 28.5
15	水	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう パンフキンポタージュ しろみざかなのこうそうやき	こめ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ホキ	たまねぎ びーまん トマト かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	609 26.4
16	木	なつやさいカレーライス(むぎ) ぎゅうにゅう えだまめサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす トマト びーまん りんご	644 21.2
17	金	ごはん ぎゅうにゅう みそしる チキンなんばん ほしだいこんのいために	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく あげかまぼこ	たまねぎ こねぎ たまねぎ りんご きりほしだいこん にんじん いんげん こんにやく	654 22.9
20	月	ごはん ぎゅうにゅう とりごほうじる ぶたにくのりんごソース やさしいため	こめ あぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく	ごほう しいたけ こんにやく こねぎ りんご たまねぎ しょうが キャベツ にんじん びーまん たまねぎ	617 25.8
21	火	ハヤシライス ぎゅうにゅう フルーツミックス	こめ こむぎこ バター あぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト グリンピース パイン みかん おうとう	655 20.86
22	水	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかコーンスープ きびなごのかりかりフライ しおもみきゅうり	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご きびなごのかりかりフライ	にんじん たまねぎ ほうさいキムチ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ きゅうり	594 22.2
27	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ぎょうざ ナムル	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ぎょうざ	たまねぎ こねぎ しょうが しいたけ びーまん もやし にんじん	662 25.2
28	火	ナン ぎゅうにゅう いんげんまめのポタージュ タンドリーチキン オレンジ	ナン じゃがいも なまクリーム オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ とりにく ヨーグルト	たまねぎ とうもろこし いんげん オレンジ	594 27.8
29	水	ドライカレー ぎゅうにゅう やさいスープ マカロニサラダ 1しよくマヨネーズ	こめ あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ パプリカ グリンピース レーズン キャベツ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス	582 20.7
30	木	ごはん ぎゅうにゅう トマトとたまごのスープ やきビーフン ふりかけ	こめ でんぶん ビーフン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく エビ あげかまぼこ ふりかけ(のり)	たまねぎ トマト パセリ キャベツ にんじん たまねぎ もやし しいたけ	591 21.2
31	金	ごはん ぎゅうにゅう みそしる ちくわのまつちやあげ キャベツのひじきあえ	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ちくわ	たまねぎ えのきたけ こねぎ まつちや キャベツ きゅうり にんじん	612 22.2
8月の献立						
26	水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんのみそしる ポテトコロッケ ゆでキャベツ 1しよくソース	こめ じゃがいも ごま コロッケ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	あかじそ にんじん ごほう たまねぎ こねぎ キャベツ	646 16.8
27	木	チキンカレーライス ぎゅうにゅう アーモンドサラダ	こめ じゃがいも あぶら アーモンド あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご グリンピース きゅうり とうもろこし にんじん	650 19.1
28	金	ピピンパ ぎゅうにゅう わかめスープ	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ローズハム わかめ	こまつな もやし たまねぎ えのきたけ しょうが	574 23.6
31	月	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ぶたにくとびーまんのいたためもの れいとうみかん	こめ はるさめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ びーまん にんじん しょうが みかん	615 22.8

※都合により献立内容を変更することがあります。

※加工食品に含まれるアレルギーは、別添付している加工食品の原材料表で確認をお願いします。

※飲用牛乳については、夏期の生乳生産量減少等の理由でメーカーが変更になることがあります。

(令和2年7・8月 大村市教育委員会)