



# 7・8月のこんだて表



(I 地区)

ひ よ う ち	う ち び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal
			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	たんぱく質 g
3	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		624 22.1
		つみれじる		つみれ とうふ	たまねぎ えのきたけ こねぎ	
		かぼちゃのにくみそあんかけ	さとう あぶら でんぶん	ぶたにく みそ	かぼちゃ いんげん	
		あじつけのり		のり		
4	火	ジャンバラヤ	こめ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ トマト ピーマン	616 27.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		トマトとたまごのスープ	でんぶん	たまご ベーコン	たまねぎ トマト パセリ	
		ホキのムニエル	こむぎこ パター あぶら	ホキ		
		キャベツのレモンづけ	さとう		キャベツ にんじん レモン	
5	水	しょうこっぺパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		615 22.6
		スパゲティナポリタン	スパゲティ パター	ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	
		アスパラサラダ	さとう あぶら		アスパラガス にんじん とうもろこし	
		いちごジャム	いちごジャム			
6	木	ぎゅうどん(むぎ)	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しらたき えのきたけ しいたけ	606 24.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		やししやも		ししやも		
		きゅうりとはるさめのすのもの	はるさめ ごま さとう ごまあぶら		きゅうり にんじん	
7	金	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ	わかめ ぎゅうにゅう		698 20.1
		そうめんじる	そうめん	とり はんぺん あぶらあげ	たまねぎ しいたけ こねぎ	
		ほしがたコロッケ	ほしがたコロッケ あぶら			
		きゅうりのパプリカあえ	さとう ごまあぶら		きゅうり にんじん キャベツ	
		たなばたゼリー	たなばたゼリー			
10	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		646 26.0
		マーボー豆腐	さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ こねぎ しょうが しいたけ	
		やきぎょうざ		ぎょうざ		
		ちゅうかあえ	ごま ごまあぶら さとう		キャベツ きゅうり もやし にんじん	
11	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		608 22.6
		にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく	
		なつとうみそ	ごま さとう あぶら	なつとう ぶたにく みそ	こねぎ しょうが	
		しおもみきゅうり			きゅうり	
12	水	たてわりコッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		642 27.2
		ハンブキンポタージュ		ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	
		スティックドック		スティックドック		
		キャベツのソテー	あぶら		キャベツ	
		ケチャップ				
		すいか			すいか	
13	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		623 28.4
		とうがんスープ		とり かん ぶた かん	にんじん たら くらげ とうがん	
		サバのいりやき	さとう	サバ		
		ゴーヤーチャンプルー	さとう あぶら	ぶたにく かつおぶし	きゃべつ ながりにんじん	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		617 25.2
		かきたまじる	でんぶん	たまご とうふ はんぺん	たまねぎ こねぎ	
		とり にくとレバーのあまずいため	でんぶん あぶら さとう	とり にく レバー	しょうが たまねぎ にんじん しめじ	
		ミニトマト			トマト	
18	火	なつやさいカレーライス	こめ あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン りんご	666 20.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ごぼうサラダ	ごま さとう		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	
		マヨネーズ	マヨネーズ			
19	水	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		659 27.7
		マカロニスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
		スパイシーチキン	こむぎこ でんぶん あぶら	とり にく	レモン	
		カラフルサラダ	あぶら さとう		きゅうり とうもろこし パプリカ レモン	
<b>8月の献立</b>						
29	火	チキンカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	とり にく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ りんご	632 20.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		コールスロー	さとう あぶら		キャベツ にんじん パプリカ レモン	
30	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		610 22.3
		みそじる	じゃがいも	とうふ みそ わかめ	たまねぎ えのきたけ こねぎ	
		チキンなんぼん	でんぶん あぶら さとう	とり にく	たまねぎ りんご	
		しおもみきゅうり			きゅうり	
31	木	ピピンパ	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにく	こまつな もやし	607 25.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		はるさめスープ	はるさめ	つくね	キャベツ たまねぎ にんじん	

※都合により献立を変更することがあります。

(令和5年7・8月 大村市教育委員会)

7月、8月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日、8月31日です。