

7月のこんだて



旬の食材



きゅうり、ピーマン、トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ

上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる ものになるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても らいた い食 品			
								小学校 (中学年)		中学校		
1	水	ごはん(半)	○				しょうゆ、塩、こしょう ガラスープ	645	乳製品 			
		しょうゆラーメン						中華めん		にんじん、もやし、キャベツ ねぎ、コーン	うすくち、塩、こしょう ガラスープ	
		はるま あげ春巻き						なたね油			春巻き	
2	木	★ いち せ しょうがっこう ねんせい 市ノ瀬小学校3年生のリクエストこんだて ★								きのご類 		
		キムチチャーハン	ぶたにく	こめ、ごま油	白菜キムチ、にんじん、にら	塩、オイスターソース、 こいくち、ガラスープ	569					
		ABCスープ	ベーコン	アルファベットマカロニ	キャベツ、玉ねぎ、トマト ブロッコリー	塩、こしょう、 コンソメ、水	709					
パインゼリー		パインゼリー										
3	金	ごはん	○				こいくち、ウスター みりん、酒、ケチャップ	627	芋類 			
		やきにく 焼肉						ぎゅうにく、ぶたにく、みそ		さんおんとう、ごま	玉ねぎ、キャベツ、にんじん にんにく、りんご、しょうが	
		あつあ なすと厚揚げのみそしる						あつあげ、カットわかめ みそ、だしこ			なす、えのきたけ、ねぎ	酒、水
6	月	まーぼどん 麻婆丼	○				デンメンジャン、塩、水 こいくち、ガラスープ トウバンジャン	555	緑黄色野菜 			
		ちゅうか 中華コーンスープ						ベーコン			しょうが、にんにく、にんじん たけのこ、干しいたけ、ねぎ	うすくち、塩、こしょう 酒、ガラスープ、水
											コーン、クリームコーン ちんげんさい、玉ねぎ	
7	火								670	果物類 		
		たなばたこんだて										
		ちらしずし	高野豆腐、油あげ とりにく、だしこ	こめ、上白糖	にんじん、干しいたけ こんにゃく、グリーンピース	酢、塩、こいくち うすくち、みりん、水						
		ほしのコロッケ	星のコロッケ	なたね油								
		とうふ、だしこ	そうめん	オクラ、にんじん、ねぎ	塩、うすくち、酒 みりん、水	810						
			ソーダゼリー									
8	水	ごはん	○				酒、みりん、こいくち	627	海藻類 			
		に さばの煮つけ						さば		さんおんとう、上白糖	しょうが	
		おかかあえ						かつお節			ほうれん草、もやし	うすくち、みりん
		さわにわん 沢煮椀						ぶたにく、だしこ			大根、たけのこ、にんじん 干しいたけ、ごぼう、ねぎ	塩、こしょう、こいくち うすくち、酒、水

* 材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

* 揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2~4回使用しています。

7月のこんだて



日曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの ものになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえるもの になるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても ほしい 食品		
							小学校 (中学年)		中学校	
9 木	ねぎ塩豚丼	ジョア (ブルーベリー)	ぶたにく	こめ,ごま油,ごま	玉ねぎ,にんじん,にんにく	塩,こしょう,こいくち, 酒,ガラスープ	562	海藻類		
	あおな 青菜のスープ		ベーコン,とうふ		にんじん,ほうれん草 えのきたけ	うすくち,酒,塩, こしょう,ガラスープ,水				
									654	
★ 生馬小学校5年生リクエストこんだて ★										
10 金	ごはん	○		こめ			672	きのこ類		
	とりにく 鶏肉のBBQソース		とりにく	片栗粉,なたね油 さんおんとう	玉ねぎ,しょうが,にんにく りんご	酒,塩,こしょう,こいくち ケチャップ				
	ソテー				もやし,にんじん,キャベツ	塩,こしょう			870	
	ひじきの煮物		ぶたにく,ひじき,油あげ ほねく,だしこ	さんおんとう	にんじん,グリーンピース こんにゃく	こいくち,うすくち,酒 みりん,水				
13 月	ごはん	○		こめ			676	乳製品		
	ハンバーグ		ハンバーグ	さんおんとう		ケチャップ,ウスター				
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ,さんおんとう 卵を使っていない卵ソース	にんじん,きゅうり	うすくち,酢,塩			811	
	かぼちゃと豆腐のみそ汁		とうふ,油あげ,みそ,だしこ		かぼちゃ,玉ねぎ,ねぎ	酒,水				
14 火	ごはん	○		こめ			599	果物類		
	しめやけ 塩鮭		塩ざけ							
	ゆかりキャベツ				キャベツ,ゆかり				711	
	きぼだいこんのもの 切り干し大根の煮物		ぶたにく,油あげ,だしこ	サラダ油,さんおんとう	切り干し大根,こんにゃく にんじん,グリーンピース	こいくち,うすくち みりん,水				
15 水	★ 食育こんだて～大分の味～		「とりめし」は、鶏肉とごぼうやにんじんを炊き込みみんだ大分県の郷土料理です。大分県は、鶏肉が伝統食材として根付いていて、 わかどり、おにわのワ、ようほうとりにく、つが、しょうが、あじ、へんが 若鶏と親鶏の両方の鶏肉を使い食感や味わいを変化させることもあるそうです。						604	緑黄色野菜
	とり 鶏めし	とりにく	こめ,さんおんとう	にんじん,ごぼう	みりん,酒,こいくち,塩					
	すのもの 酢の物	カットわかめ,ツナ	さんおんとう,ごま	キャベツ,きゅうり	こいくち,酢					
	じゃがもち汁		とうふ,だしこ	じゃがいもだんご	ねぎ,玉ねぎ	うすくち,塩,酒,水	720			
★ 市/瀬小学校4・5年生・生馬小学校4年生・職員のリクエストこんだて ★										
16 木	なつやさい 夏野菜カレー	○	ぶたにく	こめ,じゃがいも さんおんとう	日本かぼちゃ,玉ねぎ,トマト なす,にんじん,ピーマン にんにく	カレールウ,ジャワフレーク, カレー粉,ウスター,コンソメ	679	大豆製品		
	ふくじんづ 福神漬け				福神漬け					
	やまももシロップポンチ		白玉,熊野やまももシロップ	みかん缶,もも缶,パイ缶		700				

*材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

*揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2~4回使用しています。