

# れいわ6ねん7がつ こんだてよていひょう

美山学校給食センター

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
1月	①むぎごはん ②ゴーヤいりマーボー豆腐 ③たまごとキャベツのソテー(●いりたまご) ④パインアップル(缶詰) ⑤ぎゅうにゅう 	②ぶたにく だいずミート 豆腐 みそ ●たまご	⑤ぎゅうにゅう	②にがうり ②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ ④パインアップル(缶)	①ごはん むぎ ②●さとう でんぷん	②ごまあぶら ②③あぶら ●だいずあぶら	617 24.9
2火	①ごはん ②やきさば ③こまつなのびたし ④うちまめじる ⑤ぎゅうにゅう 	②さば ③あぶらあげ ④うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③ひらたけ ④たまねぎ  ④ねぎ	①ごはん ④じゃがいも		597 25.5
3水	①ごはん ②とりにくのケチャップに ③コーンフライ ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん パセリ	②なす ②③④たまねぎ ③とうもろこし ④だいこん キャベツ	①ごはん ②③でんぷん さとう ③じゃがいも こむぎこ パンこ【大豆】	②③あぶら	606 21.5
4木	①わかめごはん ②とうふ ③だししょうゆ ④にくじゃが ⑤キャベツのごまあぶらいため ⑥ぎゅうにゅう	②とうふ ④ぶたにく	①わかめ ⑥ぎゅうにゅう	④いんげん ④⑤にんじん ⑤こまつな	④たまねぎ ⑤キャベツ	①ごはん ①④さとう ③だししょうゆ 【小麦・大豆】 ④じゃがいも	④あぶら ⑤ごまあぶら	564 22.9 ③こんにやく
5金	①ごはん ②ふくいぶたのあげぎょうざ ③かわりチンジャオロースー ④ビーフンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②③ぶたにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②④にら ③ピーマン ③④にんじん	②キャベツ ②③にんにく しょうが ③もやし ④たまねぎ えのきたけ	①ごはん ②こめこ さとう ②③でんぷん ④ビーフン	②ぶたあぶら ②③あぶら ③オイスターソース ④ごまあぶら	569 22.7
8月	①ごはん ②ししゃもフライ ③ちくわとやさいのみそいため ④そうめんじる ⑤ぎゅうにゅう 	②ししゃも ③ちくわ 【小麦 大豆】 みそ ④あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④オクラ	③キャベツ ④たまねぎ	①ごはん ②こむぎこ パンこ 【大豆】 ③さとう ④そうめん	②③あぶら	575 21.8
9火	①ごはん ②あつやきたまご ③かぼちゃのしおこうじに ④きゅうりのごまあえ ⑤ぎゅうにゅう	②たまご ③とりにく	⑤ぎゅうにゅう	③かぼちゃ いんげん にんじん	③たまねぎ しょうが ④きゅうり もやし	①ごはん ②でんぷん 【小麦】 ②③④さとう	②だいずあぶら ②③あぶら ④ごま	610 25.4
10水	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③ホイコーロー ④わかめスープ ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ 【小麦 大豆】 ③ぶたにく みそ ②④とうふ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん	②とうもろこし ②④たまねぎ ③キャベツ にんにく しょうが  ④ねぎ	①ごはん ②でんぷん パンこ こむぎこ みずあめ ②③さとう	②ぶたあぶら ③あぶら	540 21.2
11木	①むぎごはん ②ポークビーンズ ③ツナとキャベツのソテー(●ツナ) ④れいとうみかん ⑤あじつけのり ⑥ぎゅうにゅう	②しろいんげんまめ ぶたにく ●まぐろ	⑤のり 【さば ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	②にんじん トマト(缶)	②たまねぎ セロリ ③キャベツ ④みかん	①ごはん むぎ ②じゃがいも さとう	②③あぶら ●こめあぶら	635 24.0
12金	①ごはん ②とりにくのさっぱり ③あおなのいためもの ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④あつあげ みそ	③くわわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん  ④ねぎ	②しょうが にんにく ④たまねぎ	①ごはん ②さとう ④じゃがいも	③ごまあぶら	564 23.6 ②こんにやく

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。  
 ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。  
 ・練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。  
 ・「煮干し」は、えび・かきが混ざる漁法で採取しています。

## ◎ドレッシング等の成分

【 】はアレルゲンです

4日	だししょうゆ	しょうゆ ぶどう糖 かつお節エキス 食塩 にほしエキス 昆布エキス みりん アルコール 調味料(アミノ酸等) 酸味料
5日	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぷん 水

日曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
		魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
15月	うみのひ							
16火	ふくいのみなつやさいカレー (①ごはん ②なつやさいカレーシチュー ③さんしょくいため ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう ふるさと給食の日)	②とりにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ トマト ③にんじん こまつな	②たまねぎ なす にんにく えだまめ しょうが ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ④さとう	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	578 23.4
17水	スタミナやきぶたどん (①むぎごはん ②やきぶたどんのぐ ③こぶきいも ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく ④とうふ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②にら ②③にんじん	②たまねぎ しょうが にんにく ④キャベツ ④ねぎ	①ごはん むぎ ②さとう ③じゃがいも	②あぶら	565 24.9
18木	①ごはん ②れんこんすりみフライ ③タイピーエン ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう 熊本市友好都市30周年給食	②さかなすりみ ③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②れんこん ②③たまねぎ ③たけのこ ほしいたけ しょうが キャベツ ④みかん(缶) パインアップル(缶) ③ねぎ	①ごはん ②こむぎこ パンこ ③はるさめ	②だいずあぶら ②③あぶら ③ごまあぶら	583 20.4	
19金	①ごはん ②にこみハンバーグ ③やさいたっぷりスープ ④えだまめ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ぶたにく ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	②③たまねぎ ③キャベツ セロリ ④えだまめ	①ごはん ②さとう でんぷん パンこ【小麦】 ③じゃがいも	618 24.2	

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー587kcal たんぱく質23.3g 脂質17.2g 炭水化物91.1g 食塩相当量1.9g

◎福井県の食材を使っています。  
今月は、米(ハナエチゼン) 麦 大豆 福井豚ぎょうざ です。

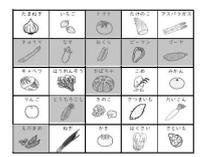


## クイズ

下の25個の絵の中から、夏にたくさんとれる野菜や果物を探し、その絵がかいてある□を赤でぬりましょう。  
色をぬったところが、カタカナの一字になります。そのカタカナは次の①から⑤のどれでしょう。

- ( ① ナ / ② ツ / ③ ヤ / ④ サ / ⑤ イ )

たまねぎ	いちご	トマト	たけのこ	アスパラガス
きゅうり	なす	おくら	ピーマン	ゴーヤ
キャベツ	ほうれんそう	かぼちゃ	こめ	みかん
りんご	とうもろこし	きのこ	さつまいも	だいこん
えだまめ	ねぎ	かき	はくさい	さといも



※7月の給食には、夏野菜がたくさん登場します。

こたえ ① ナ