

7月献立予定表



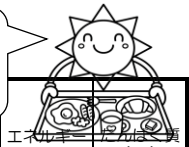
令和元年 高南学校給食共同調理場

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

【朝日中学校】

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	ごはん			米	813	26.8
		アスパラはんぺん <small>はるまき</small> 春巻	ウインナー はんぺん	アスパラガス	はるまきのかわ 油 こむぎこ		
		和風サラダ	わかめ	キャベツ にんじん きゅうり コーン	ごま さとう 油		
		キムチ豚汁 牛乳	ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	だいこん はくさい にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ	じゃがいも		
2	火	ごはん			米	783	31.0
		さばのみそ煮	さば みそ		さとう		
		切り昆布煮	とり肉 こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	さとう 油		
		青菜のみそ汁 牛乳	とうふ みそ 牛乳	こまつな ながねぎ	じゃがいも		
3	水	梅ごはん		うめ	米	791	27.7
		揚げ出し豆腐の夏野菜あんかけ	とうふ ぶた肉	にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ パプリカ	油 かたくりこ こめこ さとう ごま		
		沢煮椀	かまぼこ	にんじん もやし えのきたけ ながねぎ	はるさめ		
		牛乳	牛乳				
4	木	ごはん			米	820	32.1
		ししゃもフライ	ししゃも		こむぎこ パンこ 油		
		じゃがいものカレーきんぴら	ぶた肉	ビーマン にんじん こんにゃく	じゃがいも さとう 油 ごま		
		もずく入り卵スープ 牛乳	とうふ もずく たまご 牛乳	にんじん ながねぎ えのきたけ			
5	金	中華めん			ちゅうかめん	893	33.9
		五目旨煮スープ	ぶた肉 かまぼこ うずらたまご	にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ	かたくりこ 油		
		皇型コロッケ	ぶた肉	たまねぎ	じゃがいも 油 パンこ こむぎこ さとう		
		もやしのナムル 牛乳、七夕ゼリー	牛乳	もやし きゅうり にんじん パイン マンゴー さくらんぼ	油 さとう		
8	月	わかめごはん	わかめ		米	799	28.3
		揚げぎょうざ	ぶた肉	キャベツ たまねぎ いら きゅうり	こむぎこ 油		
		ピリ辛きゅうり		きゅうり	油		
		豆腐の中華風煮 牛乳	ぶた肉 とうふ 牛乳	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ	さとう 油 かたくりこ		
9	火	ごはん			米	814	33.3
		柳ガレイの南蛮漬け	やなぎがれい	ながねぎ しょうが	かたくりこ 油 さとう		
		ひじきナッツ和え	ひじき	きゅうり えだまめ にんじん コーン	アーモンド さとう		
		豚汁 牛乳	ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	じゃがいも		
10	水	米粉アップルパン		りんご	こめこパン さとう	906	36.1
		ハンバーグ	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	パンこ 油 さとう		
		ラタティユ	ベーコン	かぼちゃ たまねぎ トマト スッキーニ なす にんにく	油		
		コーンポタージュ 牛乳	ベーコン 牛乳 牛乳	たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ	じゃがいも こむぎこ 油 なまクリーム		
11	木	ごはん			米	776	32.4
		白身魚の磯辺揚げ	ホキ あおのり		油 こむぎこ		
		春雨サラダ		もやし きゅうり にんじん コーン	はるさめ 油 さとう ごま		
		あさりと卵のスープ 牛乳、みかんゼリー	あさり たまご 牛乳	にんじん たまねぎ えのきたけ みかんかじゅう	じゃがいも かたくりこ さとう		
12	金	ナン			ナン	790	26.2
		夏野菜たっぷりキーマカレー	ぶた肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす パプリカ	じゃがいも カレールー 油		
		アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	アーモンド 油		
		牛乳、アップルシャーベット	牛乳	りんご	さとう		

夏バテをしないように
朝ごはんをしっかり食べましょう。



日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
16	火	ごはん、ツナそぼろ	ツナ	にんじん えだまめ	米 さとう	813	30.6
		たまご焼き	たまご		さとう 油		
		ビーフソテー	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	ビーフ 油		
		わかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも		
		牛乳	牛乳				
17	水	ごはん			米	823	32.7
		チキンタレカツ	とり肉		こむぎこ パンこ 油 さとう		
		ごま和え		こまつな もやし にんじん キャベツ	ごま さとう		
		夏のっぺ汁	あつあげ ちくわ	にんじん たけのこ ごぼう なす ほししいたけ こんにゃく	じゃがいも		
		牛乳	牛乳				
18	木	ごま焼肉丼 (麦ごはん) (ごはんの上に、焼肉を盛り付けます。)	ぶた肉	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	米 むぎ かたくりこ さとう 油 ごま	811	29.8
		ワンタンスープ		はくさい にんじん ながねぎ もやし えのきたけ	ワンタンのかわ		
		フルーツのゼリー和え		りんご パイン もも みかん	さとう		
		牛乳	牛乳				
19	金	ソフト麺			ソフト麺	911	33.8
		地場産トマトのミートソース	ぶた肉 ベーコン だいず みそ	たまねぎ トマト セロリー にんにく	油 こむぎこ		
		ゆでとうもろこし		とうもろこし			
		こんにゃくサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり こんにゃく コーン	さとう 油		
		牛乳	牛乳				
22	月	ごはん			米	765	27.2
		高野豆腐と野菜の揚げ煮	とり肉 こうやどうふ	にんじん ピーマン	さつまいも かたくりこ さとう 油		
		ミニトマト		みにとまと			
		岩船麩のみそ汁	わかめ みそ	たまねぎ だいこん	いわふねふ		
		牛乳	牛乳				
23	火	枝豆ごはん		えだまめ	米 ごま	798	30.2
		鶏肉のカレー唐揚げ	とり肉	しょうが	かたくりこ 油		
		磯香和え	のり	こまつな もやし にんじん キャベツ			
		そうめん汁	あぶらあげ	たまねぎ えのきたけ にんじん	そうめん		
		牛乳	牛乳				
24	水	背割りコッペパン			パン	904	34.7
		チリコンカン	ぶた肉 だいず	たまねぎ トマト	パンこ 油		
		コーンサラダ		きゅうり にんじん キャベツ コーン	油		
		あさりのチャウダー	あさり ウインナー 牛乳	たまねぎ にんじん フロッコリー	油 こむぎこ なまクリーム		
		牛乳、レモンシャーベット	牛乳	レモンかじゅう	さとう		

お知らせ

6月19日(水)の臨時休校に伴い、給食についても提供中止になりましたが、村上市の学校給食返金規定に沿い、休校による給食費の返金はありません。今回の提供中止による損失補填と、今後の給食の充実に使わせていただきます。ご理解をお願いいたします。