

令和6年7月予定献立表

<今月の給食 目標> 暑さに負けない食事をしよう

<発行> 上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日【第3回目】：7月31日(水)
【第4回目】：9月2日(月)

日にち	スプーン	献立名(こんだてめい)	献立名(こんだてめい)			たべもののはたらき			栄養価(えいようか)			
			主食	牛乳	おかず	その他(デザート等)	おもに体をつくる もとになる食べもの (赤)	おもにエネルギー もとになる食べもの (黄)	おもに体の調子を ととのえる食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
10	水	まぐろのオーロラ煮は、大阪市の給食で作られました。一般的なオーロラソースは、ケチャップとマヨネーズを混ぜる事が多いのですが、給食では、ケチャップ、みそ、砂糖を使った、給食版オーロラソースを味わって食べてください。	ごはん	MILK	玉ねぎのみそ汁 まぐろのオーロラ煮 はりはり漬		ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ まぐろ いたか まぼこ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり	小学校 561 中学校 735	小学校 24.5 中学校 31.2	小学校 14.5 中学校 15.8
11	木	赤ピーマンは、緑ピーマンが完熟したもので、緑ピーマンよりやわらかく、あまみがあるのが特ちょうです。今日の炒め物には、緑ピーマンと赤ピーマン両方を使っています。ピーマンが苦手な人もチャレンジしてみてください。	ごはん	MILK	もずくスープ 春巻き(小1個 中2個) とり肉とピーマンのオイスターソース炒め		ぎゅうにゅう とうふ はるまき とり	ごはん あぶら さとう	もずく たまねぎ にんじん えのき たけ はねぎ キャベツ ピーマン あかピーマン	640 822	18.4 22.8	27.8 32.3
12	金	タンドリーチキンは、インドの料理です。ヨーグルトと香辛料のタレにとり肉をつけこんで、タンドールと呼ばれるかまどで、じっくりと焼きます。スパイスの香りとピリッとしたからさが特ちょうです。給食では、ヨーグルトは使わずに作っています。	麦ごはん	MILK	ポークカレー タンドリーチキン かんきつサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう クリーム とり	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールウ あかワイン あぶら マヨネーズ かんきつドレッシング	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんじ くれもんかじゅう キャベツ ほうれんそう	638 831	26.1 32.2	22.2 25.9
16	火	黒糖は、沖縄県や鹿児島県で作られた、さとうきびのしぼり汁を煮つめて砂糖にしたものです。沖縄県では、家事や畑仕事の合間に食べて一息ついたり、料理やおやつ作りにも使われたりと、沖縄県民の生活に欠かせない存在です。今日は、パンの生地にも練りこんだ黒糖パンです。	黒糖パン	MILK	マカロニスープ メンチカツ 大根サラダ		ぎゅうにゅう とり にく メンチカツ まぐろフレーク	こくとうパン こめ マカロニ じゃがいも あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ パセリ だいこん キャベツ	698 885	24.8 31.7	36.4 43.7
17	水	【給食クイズ】打ち上げ花火を横から見るとどんな形に見えるでしょうか ①丸く見える ②平らに見える ③一直線に見える ④半円に見える ⑤正方形に見える ⑥長方形に見える ⑦打ち上げ花火の玉の形に見える ⑧打ち上げ花火の玉の形に見える ⑨打ち上げ花火の玉の形に見える ⑩打ち上げ花火の玉の形に見える	ごはん	MILK	豆腐としいたけのみそ汁 とり肉のガーリック焼き 豚肉となすのみそ炒め煮		ぎゅうにゅう とうふ ちくわ とり にく ぶたにく あつあげ みそ	ごはん さけ オリーブオイル さとう じゃがいも でんぶ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ にんにく なす ピーマン	593 773	28.6 35.6	22.1 26.0
18	木	★食育の白★毎月19日は食育の白です。今月は沖縄県です。沖縄県はかつて、琉球王国という1つの国でした。今でも、沖縄県では琉球王国時代の独特の文化が残っています。今日は、イノシシもどきという意味の「イナムドゥチ」とゴーヤと豆腐の炒め物の「ゴーヤチャンブルー」です。	ごはん	(マスカット)	イナムドゥチ タコライス ゴーヤチャンブルー パイナップル		ジョア ぶたにく いたかまぼこ みそ きゅうにゅう とうふ かつおぶし	ごはん あかワイン あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ こん じゃがいも にんじん ほししいたけ にんにく グリンピース トマト キャベツ ゴーヤ パイナップル	549 725	25.3 32.8	13.8 18.5

<月平均栄養価(小学生)> エネルギー 601kcal たんぱく質 25.2g 脂質 21.0g
<月平均栄養価(中学生)> エネルギー 778kcal たんぱく質 31.7g 脂質 24.4g

カミカミ献立です。



アレルギー食材対応献立です。

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎも使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

