



7月 こんだてひょう



日	曜	こんだて名	おもな材料						栄養価	
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			【1群】 肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 きのこ類・果物	【5群】 穀類 いも類・砂糖	【6群】 種実類 油脂		
3	月	さんしょくそぼろどん (ごはん さんしょくそぼろ) ぎゅうにゅう かぼちやのみそしる フルーツカクテルゼリーあえ	とりにく ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ しょうが	ごはん さとう	あぶら	727	29.0	
4	火	ホットドッグ (きれめいりコッパン フランク ケチャップ) ぎゅうにゅう はなやさいのソテー ポタージュ	ソーセージ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん にんじん	カリフラワー たまねぎ えだまめ	あぶら バター	711	27.9	
5	水	ごはん のりつくに ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき コーンサラダ わふうドレッシング かきたまじる	さけ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にんじん こまつな	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ	あぶら ドレッシング	620	30.2	
6	木	ひやしちゅうか (ひやしちゅうかめん ひやしちゅうかのく ひやしちゅうかスープ) ぎゅうにゅう はるまき はちみつヨーグルト	ハム ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にんじん にら	キャベツ もやし メンマ とうもろこし キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	ちゅうかめん あぶら	753	25.0	
7	金	ごはん ぎゅうにゅう ほしがたソーフトカツ ソース アスパラのソテー たなばたスープ きらきらもち	ずりみ いか ベーコン ずりみ	あおさ	アスパラガス にんじん にんじん こまつな オクラ	とうもろこし キャベツ きピーマン たまねぎ しいたけ ねぎ みかん	あぶら あぶら	666	21.9	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン かんでんサラダ たまねぎドレッシング レタススープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん にんじん	さとう きゅうり レタス たまねぎ しいたけ ねぎ	あぶら ドレッシング	633	25.2	
11	火	コッパン いちごジャム ぎゅうにゅう しろみぎかなブリッター (2, 2) ポテトサラダ バックマヨネーズ アルファベットスープ	たら	ぎゅうにゅう あおさ おきあみ	にんじん にんじん	きゅうり とうもろこし グリンピース キャベツ たまねぎ	あぶら マヨネーズ	676	22.1	
12	水	ごはん わかめふりかけ ぎゅうにゅう チンジャオロースー ゆでとうもろこし ちゅうかスープ	かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが とうもろこし	あぶら あぶら	606	27.6	
13	木	カレーライス (ごはん なつやさいカレー) ぎゅうにゅう チキンナゲット (2, 3) はなやさいサラダ かんきつドレッシング レモンタルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちや にんじん トマト	たまねぎ なす えだまめ スズキニ りんご	あぶら	779	24.9	
14	金	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう マーミナーチャンプルー もずくのスープ フルーツサイダーゼリーあえ	かつおぶし ぶたにく とうふ たまご かにふうかまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン にんじん こまつな	もやし しいたけ ねぎ パインアップル もも りんご レモン ナタデココ	あぶら あぶら	621	23.9	
18	火	さしまちやくパン メープルジャム ぎゅうにゅう チーズはさみハムカツ ソース ポークビーンズ はるさめスープ	ハム ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん バセリ にんじん	たまねぎ たまねぎ とうもろこし	あぶら あぶら	780	28.3	
19	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソースかけ えだまめとコーンのサラダ コーンクリームドレッシング コンソメスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん	でんぷん さとう パンこ	あぶら ドレッシング	668	24.3	
20	木	ごはん ぎゅうにゅう フライドチキン ナムル ナムルドレッシング メイシヤントンのとんじる れいとうみかん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ みかん	あぶら ドレッシング	787	30.0	
			ぶたにく とうふ みそ		にんじん		あぶら	957	35.3	

実施回数 13回

- 物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
- この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、使用食品のすべては記載しておりません。
- 18日に使用する「さしま茶」、20日に使用する「メイシヤントン」は境町産です。
- 今月使用する、だいこん、ねぎ、ピーマン、もやし、きゅうり、なすは茨城県産を使用する予定です。

※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったまめくって見ることができます。

※献立表・給食だよりは、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)

エネルギーとたんぱく質は、
上段→小学校 中学年
(3, 4年生)
下段→中学生の量になります。

境町で栽培している「白いとうもろこし」を給食に使用します。

今月は、境町志鳥の金久保貴哉さんが栽培している白いとうもろこし「雪の妖精」を使用した給食を実施します。今が旬のおいしいとうもろこしを、カットしてゆでて提供します。糖度が高く、甘みがつよいとうもろこしの風味を味わって食べてください。

白いとうもろこしの品種名は「雪の妖精」といいます。

