



平成 29 年

7 月

こんだてよていひょう

〔中学校用 No.1〕
枕崎市立学校給食センター

日 曜日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー kcal	たんぱく質 g	献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
		1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
3 月	①すし飯 ②牛乳 ③みそけんちん汁 ④枕崎牛の手巻きずしの具 ⑤一食手巻きのり	③とうふ ③みそ ④枕崎牛	②牛乳 ③にぼし ⑤のり	③にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン ④赤ピーマン	③とうがん ③れんこん ③④たまねぎ ③もやし ④しょうが ④にんにく ④ごぼう ④こんにゃく	①米 ③じゃがいも ④さとう	④ごま油 ④ごま	822	28.4	【3・月】 手巻きのりにすし飯と具をのせて、巻いて食べて下さい。
4 火	①お茶バターパン ②牛乳 ③かきたまうどん ④スナックゴーヤ ★⑤カットパイ	③鶏肉 ③さつまあげ ③たまご	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ④にがうり	③たまねぎ ③きくらげ ③えのきたけ ③ふかねぎ ⑤パイナップル	①パン ③うどん ③④でんぷん ④さとう	④なたね油 ④ごま ④くるみ	882	32.9	
5 水	①ごはん ②牛乳 ③かご豚と野菜のうま煮 ④鶏みそ	③かご豚 ③なまあげ ③さつまあげ ③うずらの卵	②牛乳 ④とりにく ④みそ	③④にんじん	③④しょうが ③とうがん ③たけのこ ③こんにゃく ③しいたけ ③④ごぼう ③えだまめ ④たまねぎ	①米 ③じゃがいも ③さとう ④くろごとう	③④米油 ④アーモンド ④ごま	881	36.8	
6 木	①チーズパン ②牛乳 ③ドイツ風具だくさんスープ ④白身魚のピザ焼き	③ウインナー ③鶏肉 ③ガルバンゾー ④ホキ	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ④ピーマン ④トマト	③④たまねぎ ③セロリ ③キャベツ ③とうがん ③グリーンピース ④にんにく	①パン ③じゃがいも ④さとう	③米油 ④オリーブ油	840	42.9	【6・木】 ピザ焼きのカップは入ってきた食缶にきれいに重ねて入れましょう。
7 金	①かつおカレーピラフ ②牛乳 ③セタスープ ④星ゼリーいりフルーツポンチ	①かつお ③鶏肉 ③かまぼこ ③油揚げ	②牛乳	①③にんじん ①ピーマン ③オクラ ③はねぎ ④にんじん果汁	①③たまねぎ ①コーン ③だいこん ③しいたけ ③えのきたけ ④キャベツ ④マンゴー果汁 ④オレンジ果汁 ④もも ④みかん ④ナタデココ	①米 ④さとう ④みずあめ	①米油	820	31.3	
10 月	①ごはん ②牛乳 ③マーボードウフ ④切干大根のナムル	③豚肉 ③牛肉 ③だいず ③みそ ③とうふ	②牛乳	③④にんじん ③にら	③しょうが ③にんにく ③たまねぎ ③たけのこ ③しいたけ ③しめじ ④だいこん ④きゅうり	①米 ③④さとう ③でんぷん	③米油 ③④ごま油 ④ごま	873	36.3	【14・金】 かつお腹皮の南蛮に、タルタルソースをかけて食べて下さい。
11 火	①米粉入りパン ②牛乳 ③ジュリアンスープ ④鮭のスパイシー揚げ	③ベーコン ③鶏肉 ④さけ	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④パセリ	③たまねぎ ③しいたけ ③だいこん ③セロリ ③キャベツ	①パン ④でんぷん ④じゃがいも	④なたね油 ④カシューナッツ	855	41.0	
12 水	①麦ごはん ②牛乳 ③夏野菜とひき肉のカレー ④ひじきのカラフルサラダ ★⑤乳酸菌飲料	③豚肉 ③牛肉 ③だいず ③白いんげん豆 ④ひじき ⑤乳酸菌飲料	②牛乳 ③スキムミルク ③粉チーズ ④ひじき ⑤乳酸菌飲料	③にんじん ③かぼちゃ ③ピーマン ④赤ピーマン	③にんにく ③しょうが ③たまねぎ ③なす ③りんご ③おからこんにゃく ④コーン ③えだまめ ④キャベツ ④きゅうり	①米 ①麦 ④さとう	③米油 ④オリーブ油 ④ごま ④アーモンド	898	34.2	
13 木	①バーガーパン ②牛乳 ③とうがんのベーコンクリーム煮 ④チリビーンズ	③ベーコン ③鶏肉 ③白いんげん豆 ④牛肉 ④豚肉 ④大豆 ④ガルバンゾー ④レッドキドニー	②③牛乳 ③粉チーズ ③生クリーム	③にんじん ③パセリ ④トマト	③④たまねぎ ③しめじ ③とうがん ③キャベツ ④にんにく ④グリーンピース	①パン ④さとう ④こむぎこ	③④米油	901	41.3	
14 金	①ごはん ②牛乳 ③かいのこ汁 ④かつお腹皮の南蛮 ⑤一食タルトス	③大豆 ③油揚げ ③みそ ④かつお	②牛乳 ③にぼし ③昆布	③にんじん ③かぼちゃ ③はねぎ ⑤赤ピーマン	③⑤たまねぎ ③ごぼう ③もやし ③こんにゃく ③なす ④しょうが ⑤ピクルス ⑤レモン果汁	①米 ④でんぷん ④⑤さとう	④なたね油 ④ごま ⑤植物油脂	887	42.9	【19・水】 給食の最終日です。おぼん回収が近日ありますので、おぼんにシールなどがついていている場合ははがしてください。
18 火	①黒糖パン ②牛乳 ③ミートボールのトマトスープ ④茎わかめのレモンサラダ	③ベーコン ③大豆 ③鶏肉 ③豚肉	②牛乳 ④茎わかめ	③④にんじん ③トマト ③ほうれんそう	③にんにく ③セロリ ③キャベツ ③たまねぎ ④コーン ④レモン果汁 ④きゅうり	①パン ③マカロニ ③じゃがいも ③パン粉 ③でんぷん ④さとう	③米油 ③植物性油脂 ④オリーブ油 ④アーモンド	790	31.9	
19 水	①ごはん ②牛乳 ③かつおだしを味わうすまし汁 ④おかかカリカリからあげ ★⑤セレクトデザート	③とうふ ③かまぼこ ④鶏肉 ④かつお節	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ③こまつな	③とうがん ③しいたけ ③キャベツ ④にんにく ④しょうが	①米 ④こむぎこ ④こめこ	④なたね油	876	39.4	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

★のついたものは業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。

※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。

ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみてください。



19日(水) セレクトデザート

- ① ぶどうゼリー：ぶどう果汁、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ゲル化剤、酸味料、加工でんぷん、香料、クエン酸
- ② なめらかプリン：油脂加工食品、水あめ、粉あめ、グラニュー糖、ぶどう糖、砂糖、でんぷん、カラメルソース、酵母エキス、ゲル化剤、香料
- ③ 鉄分ヨーグルト：生乳、調製粉乳、脱脂粉乳、プルーン果汁、ゼラチン、バター、乳たんぱく、乳清たんぱく、寒天、香料
- ④ いちごムース：乳等を主要原料とする食品、いちご、水あめ、砂糖、グラニュー糖、ゼラチン、酸味料、増粘剤、香料、乳化剤