



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	
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	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	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 ⑤一食タルトソース	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下さい。
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