



学校給食こんだて表



令和5年7月

小竹町学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 ●＝主食 ○＝おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		
			あか		みどり		き		
3 (月)	●むぎごはん ○ぶたじゃがキムチ ○やきししゃも ○もやしのナムル	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ら キムチ ほうれんそう	たまねぎ しらたき にんにく もやし	きょうかまい こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	634
4 (火)	●ドライカレーサンド (しょくパン・ドライカレー) ○シェルマカロニのスープ ○げんきヨーグルト	☆	だいす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン にんにく	パン さとう はくりきこ マカロニ じゃがいも	あぶら	597
5 (水)	●しろごはん ○ぶたにくのみそしょうがいため ○えだまめ ○ちゅうかはるさめスープ	☆	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん ちんげんさい	たまねぎ しょうが えだまめ きくらげ	きょうかまい こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	654
6 (木)	●ぶどうパン ○やきそば ○だいこんとツナのサラダ	☆	ぶたにく いか ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン	もやし きくらげ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり だいこん	ぶどうパン	あぶら マヨネーズ	590
7 (金)	●むぎごはん ○ほしのハンバーグオニオンソース ○じゃがいものバターきんぴら ○たなばたそうめんじる	☆ 	ハンバーグ ベーコン かまぼこ うおそうめん とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん オクラ	たまねぎ しいたけ	きょうかまい こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら バター	610
10 (月)	●むぎごはん ○チキンなんばん ○いっしょくタルタルソース ○きりぼしだいこんあえ ○かねんしゅい	☆	とりてん あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり キャベツ しいたけ ごぼう	むぎ こめ きょうかまい さとう でんぶん さつまいも	外外ソース ごま あぶら	657
11 (火)	●しょくパン ○りんごジャム ○マカロニサラダ ○ポークビーンズ	☆	ツナ ぶたにく ベーコン みそ だいす	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん いんげん トマト	コーン きゅうり たまねぎ	パン りんご ジャム マカロニ さとう じゃがいも	マヨネーズ オリーブゆ	615
12 (水)	●むぎごはん ○なつのそぼろどん ○とうがんのちゅうかスープ ○セレクトゼリー (もも/ぶどう)	☆	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	コーン ゴーヤ たまねぎ しょうが にんにく とうがん きくらげ	きょうかまい こめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	670
13 (木)	●パインパン ○やきビーフン ○シーザーサラダ	☆	ぶたにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	ねぎ にんじん	もやし たまねぎ しいたけ キャベツ コーン レモン きゅうり	パインパン ビーフン クルトン さとう	あぶら マヨネーズ	600
14 (金)	●しろごはん ○バターチキンカレー ○カチュンバル (インドふうサラダ)	☆	とりにく とうにゅう しろいんげん ひよこめめ ツナ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん あかピーマン	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	きょうかまい こめ じゃがいも さとう	オリーブゆ バター あぶら	635
18 (火)	●○ホットドック (せわりコッペパン・ウインナー・サラダ) ○いっしょくケチャップ ○コーンとうにゅうチャウダー	☆	ウインナー とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン コーンクリーム たまねぎ	パン じゃがいも	マヨネーズ あぶら	595

※こんだてや材料は、入荷状況などの都合で変更することがあります。

～7月の献立について～

○7月7日 七夕の献立

○7月10日 郷土料理＜宮崎県＞

○7月12日 セレクトゼリー (ぶどう/もも)

○7月14日 世界の料理＜インド＞



冷蔵庫においておく飲み物について

ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？
日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。
清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水の代わりに沢山飲むのはひかえましょう。



夏休みに、料理をしてみませんか？
楽しく料理をするためのポイント
料理は家の人と
いっしょに！



作り方をよく覚えておきましょう。



せっけんを手をよく洗いましょう。



使う道具、食器をそろえておきましょう。



ガスを使っているときは、火のそばをはなれないようにしましょう。



ほうちょうの使い方、置き方に気をつけましょう。