



きゅうしょくこんだてよていひょう



ひに ち よ	こんだてめい	たいないでのおもなはたらき			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1 (火)	手洗い献立 ホットドック	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	680	24.8	35.1
	きゅうにゅう ホットドッグ (パン・インナー・ゆでやさい)	きゅうにゅう ウインナー	キャベツ きゅうり	ミルクパン マヨネーズ(たまごなし)			
	かぼちゃのとうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう	たまねぎ かぼちゃにんじんしめじ	じゃがいも あぶら			
2 (水)	きゅうにゅう あなごどん(むぎほん・あなごどんのぐ)	きゅうにゅう きざみあなご	こめ むぎ	ごま ねりごま さとう	572	24.4	16
	ほうれんそうのごまあえ とうふのみそしる	ほうれんそうにんじんもやし たまねぎえのきねぎ	ごま ねりごま さとう	ごま ねりごま さとう			
	ヨーグルト	ヨーグルト					
3 (木)	きゅうにゅう キャロットパン	きゅうにゅう		キャロットパン	651	25.2	30
	とりのマーマレードやき	とりにく	レモン	ママレード			
	グリーンサラダ	ハム	キャベツ きゅうり レモン	オリーブオイル さとう			
4 (金)	とうもろこしのスープ	ベーコン	たまねぎにんじん エリンギ コーン コーンクリーム パセリ	あぶら	614	22.6	21.9
	きゅうにゅう ごはん	きゅうにゅう		こめ			
	いわしゅめしそフライ こんぶあえ	いわしゅめしそフライ こんぶつくだに	こまつな もやし	あぶら			
7 (月)	なすのみそしる 7月7日 七夕の献立	あぶらあげ とうにゅう こめみそ むぎみそ	なすたまねぎえのきねぎ	ふ	589	22.6	17.2
	きゅうにゅう たなばたちらし	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん	こめ さとう			
	ほしがたわふうハンバーグ たなばたじる	ほしがたハンバーグ うおそうめん わかめ	たまねぎ とうがん オクラ にんじん ねぎ	あぶら さとう			
8 (火)	たなばたマスカットゼリー			マスカットゼリー	635	28.6	20.6
	きゅうにゅう ライむぎしょくパン ごもくやきそば	きゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かつおぶし あおのり	しょうが きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら	ライむぎパン ちゃんぽんめん あぶら			
	ファイバーフライ サラダ	ツナ	きゅうり きりぼしだいこん	ごま さとう ごまあぶら			
9 (水)	しゅうまい 沖縄県の郷土料理	シウマイ			589	24	18.5
	きゅうにゅう むぎごはん	きゅうにゅう		こめ むぎ			
	こんぶつくだに ゴーヤチャンプルー	こんぶつくだに ぶたにく あつあげ スクランブルエッグ かつおぶし	にがうり もやし にんじん	あぶら			
10 (木)	にくだんごのスープ	ミートボール	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	はるさめ	609	22	23
	きゅうにゅう ミルクレセントロールパン	きゅうにゅう		ミルクパン			
	スパゲッティ・シリアル ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん ピーマン なす ブロッコリー キャベツ コーン	スパゲティ あぶら あぶら さとう			
11 (金)	オレンジ 旬の野菜 かぼちゃ・なす・枝豆	オレンジ			608	16.8	15.1
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	なつやさいのカレー フルーツポンチ	ぶたにく どうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす えだまめ トマト にんにく ももみかん パイン	あぶら ぶどうゼリー レモンゼリー			
14 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	620	27.3	19.6
	いわしのかんろに ひじきのいために	いわしのかんろに ひじき だいす あぶらあげ	にんじん いんげん しいたけ	あぶら さとう			
	ぶたじる	ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃくねぎ	じゃがいも			
15 (火)	ぎゅうにゅう 人気メニュー ココア揚げパン	ぎゅうにゅう		パン ココア さとう あぶら	574	19.6	24.5
	ココアあげパン ごぼうときゅうりのごまねーず	ツナ	ごぼう きゅうり コーン	ごま マヨネーズ(たまごなし)			
	ポトフ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	じゃがいも			
16 (水)	ぎゅうにゅう 1学期最後の給食	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	572	18	17.8
	むぎごはん ハヤシライス	ぎゅうにく		あぶら			
	キャベツとパインのサラダ		キャベツ きゅうり パイン	あぶら			

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。気になることがありましたら、学校へお問い合わせください。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費する(食べる)ということ)に取り組んでいます。

※7月に使用する予定の主な食材の産地は次の通りです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
じゃがいも	長崎	ねぎ	福岡	トマト	福岡、大分、熊本	オクラ	鹿児島
かぼちゃ	沖縄	もやし	福岡	大根	福岡、熊本、長崎	冬瓜	熊本、岡山
キャベツ	熊本、宮崎、鹿児島	小松菜	福岡	ニラ	福岡、大分、宮崎	しめじ	福岡
きゅうり	熊本、鹿児島、佐賀、長崎	パセリ	大分、佐賀	にがうり	熊本、長崎	えのき	福岡
玉ねぎ	佐賀、長崎	なす	福岡、熊本	ピーマン	大分、熊本、宮崎	ほうれん草	福岡、宮崎他

にがうり(ゴーヤ)は
7月から8月にかけて旬です!!
にがうりの苦み成分は、胃腸を刺激して
消化を助けるので夏バテ防止に役立ちます。にがうりを選ぶときには、全体的に
鮮やかな緑色で、重みのあるものを選び
ましょう。ハリがあってイボがしっかりしているもの、みずみずしいものが良いです。



牛乳は栄養のカクテル!



飲んでもそんなに太りません

カルシウムの吸収率がばつぐん!
将来への「カルシウム貯金」にも



体の成長には運動と睡眠も大切!

牛乳で強く、暑さに負けない体を



大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!

給食レシピ



ゴーヤチャンプルー



食品名	4人分量	切り方	作り方
豚肉スライス	60g	ひと口大	①ゴーヤ半分に切り、中のワタと種をとって、スライスする。
厚揚げ	1丁	角切り	②スライスしたゴーヤを分量外の塩で塩もみし、下茹でする。
卵	1個		③その他の材料は切っておく。
ゴーヤ	1/2本	うすめスライス	④スクランブルエッグを作り、皿にとっておく。
もやし	1/2袋		⑤フライパンを熱し、油をひいて豚肉と酒を入れて炒める。
人参	1/2本	千切り	⑥⑤に人参、もやし、厚揚げを入れて人参が柔らかくなるまで炒める。
油	小さじ1		⑦⑥に、②のゴーヤ、④のスクランブルエッグを入れ、醤油と塩で調味し、最後にかつお節を入れてできあがり!
酒	大さじ1		ポイント:ゴーヤの下処理が大切です! 苦みを抑えたい場合は必ず行いましょう。
醤油	大さじ1		
塩	ひとつまみ		
かつお節(糸削り)	適量		