

7月分 献立予定表

立花小学校ホームページにも掲載中!
令和6年度
新宮町立 立花小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
				赤 血や肉、骨になる	緑 体の調子を整える	黄色 熱や力のもとになる			
1	月	○	【中国の料理:チャーハン、焼売、ワンタン】 炊き込みチャーハン 焼売 ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく シュウマイ とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ もやし いら	こめ あぶら ごまあぶら ワンタン	653	25.3	21.3
2	火	○	【ベトナムの料理:フォー(麺料理)】 ねじりコッペパン 鶏肉のフォー れんこんとブロッコリーのサラダ 春巻	ぎゅうにゅう とりにく ハム はるまき	もやし レタス みずな ねぎ しめじ レモン れんこん ブロッコリー	パン ひらピーフン(フォー) さとう ごま あぶら エッグケアマヨネーズ	655	21.0	31.6
3	水	○	髪ごはん いわしのおかか煮 きゅうりとわかめのごま酢和え すまし汁	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし わかめ★ どうふ あぶらあげ	きゅうり にんじん もやし えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま	587	22.3	18.5
4	木	○	黒豆きなこクリームサンド(背割コッペパン) ポテトのチーズ焼き レンズ豆のカレー風味スープ スイカゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ レンズまめ	にんじん たまねぎ かぼちゃ セロリ	パン くらめきなこ じゃがいも バター あぶら スイカゼリー	616	19.9	23.7
5	金	○	【7月7日:七夕】 ゆかりごはん 星のハンバーグ ほうれん草の和え物 七夕汁 お星さまゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	しそ ほうれんそう どうもろこし もやし えのきたけ にんじん オクラ	こめ むぎ さとう はるまき ゼリー	591	19.7	14.4
8	月	○	髪ごはん さばの黄金煮 小松菜の和え物 豆乳入りみそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ とうにゅう	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	612	25.0	18.0
9	火	○	えだまめ蒸しパン なすのスパゲティミートソース グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう ウインナー チーズ ぶたにく	えだまめ たまねぎ にんじん なす キャベツ きゅうり どうもろこし	スパゲティ あぶら さとう ホットケーキミックス	671	27.1	24.1
10	水	○	髪ごはん さんまのゆずみそ煮 和風サラダ すましじる 冷凍みかん	ぎゅうにゅう さんま みそ わかめ★ どうふ	キャベツ にんじん どうもろこし しいたけ ほうれんそう えのきたけ みかん ゆず	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら	622	20.6	19.6
11	木	○	【アメリカの料理:ポークビーンズ】 キャラットパン ポークビーンズ ほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう どうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう オリーブあぶら	633	24.4	28.4
12	金	○	【沖縄の郷土料理:ゴーヤチャンプルー】 髪ごはん かりかりいりこ ゴーヤチャンプルー みそ汁	ぎゅうにゅう いりこ あつあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	ゴーヤ もやし たまねぎ なす ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	612	25.0	19.9
16	火	○	【フランスの料理:ラタトゥイユ(オリンピック開催国)】 ミルククレセントロールパン ミートボールラタトゥイユソースかけ フレンチサラダ かぼちゃのポターージュ ムース	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ハム しろいんげんまめ ムース	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ かぼちゃ パセリ トマト ズッキーニ なす あかパプリカ きパプリカ	パン オリーブあぶら さとう あぶら	611	23.9	24.6
17	水	○	【お誕生日給食】 夏野菜カレー(髪ごはん) ブロッコリーのガーリックサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	かぼちゃ なす たまねぎ トマト ブロッコリー にんじん	こめ むぎ あぶら オリーブあぶら さとう	661	23.3	21.6

※体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。※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。

※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こと)に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元産・九州産のものを使用しています。7月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
いら	熊本・大分	ねぎ・きゅうり	福岡・佐賀	もやし	大分	こまつな みずな たまねぎ	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
レタス・パセリ	長野	しめじ	福岡	かぼちゃ	熊本		
セロリ	福岡	オクラ	福岡	えのきたけ	福岡		
キャベツ	福岡	なす	福岡	ゴーヤ	宮崎・鹿児島		