



令和5年度

7月 学校給食予定献立表(中学校)①

諫早市東部学校給食センター

《お家の方へ》献立の食材は天候などにより変更することもあるのでご了承ください。

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名							栄養価
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		その他	エネルギー
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・ くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質		たんぱく質
3 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			831
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ			煮干だし	30.8
	さばのソースかけ	さば(魚)			しょうが	でん粉 さとう	油		
	アーモンドあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	アーモンド		
4 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			801
	だんご汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ しいたけ	白玉もち さといも		煮干だし	27.5
	きびなごの カリカリフライ		きびなごフ ライ(魚、 玄米粉)				油		
	れんこんのきんぴら			にんじん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま 油		
5 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			807
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でん粉	油 ごま油	トウバンジャン (大豆)	36.6
	しゅうまい	しゅうまい(鶏肉、 豚肉、大豆、小麦、 貝エキス)							
	三色ナムル			ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま		
6 (木)	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン (小麦、乳)			779
	トマトと卵のスープ	ベーコン 卵		トマト パセリ	たまねぎ	でん粉		チキンブイヨン	33.8
	鶏と根菜の平つくね	つくね(鶏肉、 さといも、小麦、 大豆、豚肉、 ごま油)							
	キャベツとパインの サラダ				キャベツ きゅうり パイン	さとう	油		
	型抜きチーズ		チーズ (乳)						
7 (金)	ゆかりごはん 牛乳		牛乳	赤しそ		米 麦			744
	魚そうめん汁	魚そうめん(魚)	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ			けずり節 だし昆布	25.5
	星形コロッケ					星形コロッケ (豚肉、小麦、大豆)	油		
	野菜炒め	豚肉		ピーマン	キャベツ		ごま油		
	セタゼリー					セタゼリー (ぶどう)			
10 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			793
	五目煮豆	豚肉 大豆 揚げかまぼこ(魚、 大豆) 厚揚げ	昆布	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう	油		33.3
	さんまの甘露煮	さんまの甘露煮 (魚)							
	チンゲン菜の炒め物			チンゲンサイ にんじん	しめじ		油		
11 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			751
	もずくスープ	鶏肉 豆腐	もずく	にんじん ねぎ	えのきたけ			けずり節 だし昆布	30.7
	ぶりフライ	ぶりフライ(魚、小 麦)					油		
	ゴーヤチャンプル	豚肉 かつお節(魚)		にんじん	キャベツ たまねぎ にがうり	さとう	油		
12 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			766
	肉じゃが	牛肉		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう			27.6
	五目卵焼き	五目卵焼き(卵、 鶏肉、乳、小麦、 大豆、魚エキス)							
	春雨の酢の物		わかめ		きゅうり	春雨 さとう	ごま		
	ももゼリー					ももゼリー(もも)			



令和5年度



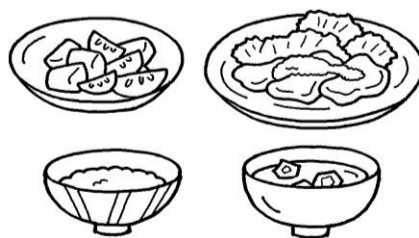
7月 学校給食予定献立表(中学校)②

諫早市東部学校給食センター

《お家の方へ》献立の食材は天候などにより変更することもあるのでご了承ください。

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		その他	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・ くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質		
エネルギー	たんぱく質								
13 (木)	黒砂糖パン 牛乳		牛乳			黒砂糖パン (小麦、乳)		785	
	なす入りスパゲッティ ミートソース	豚肉 牛肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす マッシュルーム	スパゲッティ (小麦)	オリーブ油	トマトピューレ トマトケチャップ	34.2
	ほうれん草とウインナーの ソテー	ウインナー		ほうれん草 にんじん	キャベツ とうもろこし		油		
14 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		839	
	タイピーエン	豚肉 いか えび うずらの卵 はんぺん(魚)		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	春雨	ごま油	チキンフイヨン ポークフイヨン	28.8
	春巻き					春巻き(豚肉、 キャベツ、小麦、 大豆)	油		
	切り干し大根の酢の物				干しだいこん きゅうり	さとう	ごま		
18 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		891	
	夏野菜カレー(ルー)	豚肉		かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす		油	トマトチャップ カレールー (小麦、大豆)	29.4
	チキンナゲット	チキンナゲット(鶏 肉、小麦、 豚肉、大豆)					油		
	枝豆サラダ				枝豆 きゅうり	さとう	油		
	冷凍みかん				みかん				
19 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		753	
	わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが		ごま油 ごま	チキンフイヨン	33.8
	焼肉	豚肉 みそ		ピーマン にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが りんご	さとう	ごま油		
	ヨーグルト		ヨーグルト (乳、 ゼラチン)						
20 (木)	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン (小麦、乳)		802	
	いんげん豆と野菜のスープ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ(小麦)	油	チキンフイヨン	33.9
	ハンバーグのケチャップ ソースかけ	ハンバーグ (豚肉、鶏肉、 大豆)				さとう でん粉		デミグラスソース(小 麦、牛肉、鶏肉、豚 肉、大豆、ゼラチン) トマトケチャップ	
	キャベツのソテー				キャベツ もやし		油		

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	--	--	---

《お家の方へ》

★給食に使用している加工食品のアレルギー表示(表示義務・表示推奨のあるもの28品、アレルギー調査による品目)を記入しています。

★しょうゆ由来の小麦・大豆は記入していません。

★ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。 東部給食センター 22-6777

