



7・8月献立表



令和4年度南国市学校給食センター

献立名	赤の仲間 (主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間 (主に体の調子をよくする)		黄色の仲間 (主に熱やエネルギーになる)	
	たんぱく質が多い	むき質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
7/1 金 豚肉の生姜炒め 小松菜のツナあえ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん・青ピーマン・赤パプリカ にんじん・小松菜	生姜・玉ねぎ・キャバツ・椎茸 きゅうり・レモン果汁	米・砂糖	油 ごま・ノンエッグマヨネーズ
4月 夏カレー フレンチサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん・南瓜・トマト にんじん	玉ねぎ・にんにく・生姜・ズッキーニ・枝豆・エリンギ きゅうり・キャバツ	米 砂糖	油 油
5火 鯖の生姜煮 ピーマンの和え物 夏野菜のみそ汁	鯖 厚揚げ・合みそ	牛乳	ピーマン 南瓜・ねぎ	生姜 もやし なす	米・砂糖 砂糖	ごま
6水 マーボーなす 春雨サラダ オレンジ	合いミンチ・ひきわり大豆・赤みそ ハム	わかめ 牛乳	にら・にんじん にんじん	生姜・にんにく・なす・玉ねぎ・たけのこ キャバツ・きゅうり オレンジ	米・でん粉・砂糖 春雨・砂糖	ごま油・油 ごま油・ごま
7木 鮭ちらし 七タ献立 白身魚のかりかりフライ すまし汁・七夕ゼリー	鮭フレーク 白身魚のフライ 豆腐	わかめ・牛乳	ねぎ	きゅうり・コーン・ゆの酢 しめじ	米・砂糖 七夕ゼリー	ごま 油
8金 タンドリーチキン キャバツのサラダ パンプコーンスープ	鶏肉 ハム	 牛乳	にんじん 南瓜・にんじん	生姜・にんにく キャバツ・オクラ・きゅうり コーン	米 砂糖 でん粉	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油
11月 わかめご飯 じゃが芋のうま煮 マヨネーズサラダ ヨーグルト	鶏肉 ツナ	わかめご飯のもと 牛乳・ヨーグルト	にんじん・いんげん にんじん	たけのこ・干し椎茸 大根・きゅうり・にがうり レモン果汁	米・じゃが芋・砂糖・こんにゃく	油 ノンエッグマヨネーズ
12火 豆腐のカレー煮 小松菜とハムのサラダ	豚肉・豆腐・挽き割り大豆 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ・枝豆・にんにく キャバツ・コーン	米 砂糖	オリーブ油
13水 ミルク コッパン りんご ジュース 竹輪のマヨネーズ焼き わかめサラダ ポークビーンズ	竹輪・花かつお ツナ 豚肉・大豆	生クリーム・チーズ わかめ	にんじん	きゅうり・キャバツ にんにく・玉ねぎ	ミルクコッパン 砂糖 じゃが芋・りんご果汁	ノンエッグマヨネーズ ごま油 油
14木 キャバツと豚肉のみそ炒め 白うりの酢の物	豚肉・みそ かちり	牛乳	にんじん・ピーマン	キャバツ・玉ねぎ・にんにく・生姜・たけのこ 白うり・きゅうり・ゆの酢	米・砂糖 砂糖	油・ごま油 すりごま
15金 鶏の塩から揚げ おかかあえ 野菜のスープ	鶏肉 花かつお ハム	牛乳	にんじん・小松菜 にんじん	もやし・キャバツ 玉ねぎ・ズッキーニ・コーン	米・砂糖・でん粉 砂糖	油・ごま・ごま油
19火 チキンライス ポテトサラダ 貝だくさんスープ メロンゼリー	鶏肉 ハム 大豆	牛乳	にんじん・ピーマン にんじん・にら	玉ねぎ きゅうり・コーン キャバツ・玉ねぎ	米 じゃが芋 春雨 メロンゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ
20水 枝豆 ごはん 南瓜のそぼろ煮 ごまマヨあえ	鶏肉 ツナ	牛乳	南瓜・にんじん・いんげん	枝豆・乾燥梅 生姜・玉ねぎ キャバツ・コーン・きゅうり	米 こんにゃく・砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ・ごま

夏休み



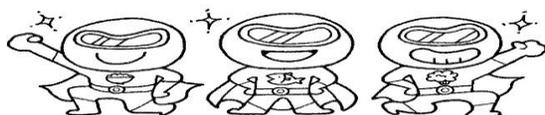
8/25 木 夏野菜カレー フレンチサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん・トマト・南瓜 にんじん	玉ねぎ・にんにく・生姜・ズッキーニ・枝豆 キャバツ・きゅうり	米 砂糖	油 油
26金 竹輪のゆかり揚げ ポテトサラダ 筍わかめの炒め煮	竹輪 ハム 大豆・天ぷら	牛乳	ゆかり にんじん にんじん	きゅうり・コーン	米・天ぷら粉 じゃが芋 こんにゃく・砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ ごま油
29月 デジ 7ルコギ# さっぱりサラダ ソーダーゼリー	豚肉・みそ ハム	牛乳	にら にんじん	しめじ・もやし・ごぼう・たけのこ・玉ねぎ きゅうり・キャバツ	米・砂糖・でん粉 砂糖	ごま油 ソーダーゼリー
30火 しいらのもちろし焼き キャバツの甘酢和え 五目豆	しいら 大豆・天ぷら	牛乳	パセリ粉 にんじん にんじん・いんげん	玉ねぎ・コーン キャバツ・きゅうり・ゆの酢 たけのこ・干し椎茸	米 砂糖 砂糖・こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ
31水 発芽玄米 ホイコーロー ハンサンスウ	豚肉・みそ ハム	牛乳	ピーマン・にんじん にんじん	にんにく・生姜・たけのこ・キャバツ・玉ねぎ きゅうり	米・でん粉・発芽玄米・砂糖 春雨・砂糖	油 ごま・ごま油

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



〇7・8月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	813Kcal
たんぱく質	30.9g
脂質	23.4g
カルシウム	366mg
鉄	2.9mg
食物繊維	5.3g
食塩	2.9g