



## 7月 献立予定表



| 曜日                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>こんだて名<br/>(はいぜん図)</div>                                                                                                                                              |                                                                                                                                          | <div>「そおgood給食」<br/>を実施します。</div> <div></div> <div>(このマークが目印です♪)</div> <div>曾於市の食材をみなさんにもっと<br/>知ってもらいたいという願いから、<br/>曾於市学校給食センターでは、<br/>曾於市で育てられた米や野菜、<br/>果物など旬の食材を活用した<br/>給食を実施します。</div> <div>食を通してふるさと曾於市の良さを<br/>感じてもらえたら嬉しいです。</div> <div>今月のテーマ食材は<br/>「スイカ」と「かぼちゃ」<br/>です。お楽しみに・</div> | <div>1</div> <div>⑤ブロッコリー</div> <div></div> <div>④魚のガーリックマヨ焼き</div> <div></div> <div>①ミルクパン</div> <div>③ABCスープ</div> <div></div> <div>621 32.3<br/>807 41.7</div> <div>③ベーコン ひよこめ<br/>④しいら<br/>②きゅうにゅう<br/>④こなチーズ<br/>③にんじん こまつな<br/>④パセリ ⑤ブロッコリー<br/>③たまねぎ キャベツ<br/>④にんにく たまねぎ<br/>①ミルクパン ③マカロニ ジャがいも<br/>③あぶら ④ノンエッグマヨネーズ<br/>③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう コンソメ<br/>④白ワイン 塩 こしょう</div> <div>卵 果物 種実</div> <div>7月がスタートしました。夏ばて予防には、<br/>五大栄養素を意識してとることが大切です。<br/>献立表を参考に、毎日の食事が1群から6群までそろっているか確認してみましょう。</div> | <div>2</div> <div>②</div> <div></div> <div>④豚肉とごぼうの炒め物</div> <div></div> <div>①麦ごはん</div> <div>③かいのこ汁</div> <div></div> <div>619 28.0<br/>792 36.0</div> <div>③だいず あぶらあげ みそ<br/>④ぶたにく<br/>②きゅうにゅう ③こんぶ<br/>③かぼちゃ はねぎ<br/>④ピーマン<br/>③なす しいたけ こんにゃく しょうが<br/>④にんにく ごぼう こんにゃく<br/>①こめ わぎ ③じゃがいも<br/>④さとう<br/>④ごま あぶら<br/>③かつお節だし みりん 酒 ④醤油 酒</div> <div>魚 乳製品 果物</div> <div>「かいのこ汁」とは、粥の子がなまったもので<br/>す。これはお盆のごちそうとしてお供える粥<br/>の添え物という意味からその名がついたとい<br/>われています。大豆を荒挽きにして夏野菜と<br/>いっしょにみそ汁にしてお盆につくられていた<br/>精進料理です。</div> | <div>3</div> <div>②</div> <div></div> <div>④スナックゴーヤ</div> <div></div> <div>①バターパン</div> <div>③ツナのトマト<br/>ソースペンネ</div> <div></div> <div>655 24.3<br/>870 32.1</div> <div>③かつお あさり<br/>②きゅうにゅう<br/>③にんじん きめさや トマト<br/>③たまねぎ にんにく しめじ<br/>④にがり<br/>①バターパン ③ペンネ さとう<br/>④でんぶん さとう<br/>③あぶら ④あぶら ごま<br/>③ケチャップ ウスターソース コンソメ<br/>白ワイン こしょう ④醤油 みりん</div> <div>卵 海藻 果物</div> <div>にはうりは、正式にはツルレインと呼ばれ、<br/>鹿児島県では、「ニガゴイ」とも呼ばれま<br/>す。鹿児島県は、沖縄県・宮崎県について<br/>3位の収穫量をほこります。今日は揚げた<br/>にがりうりを甘辛いたれにかめしました。</div>                                                                 | <div>4</div> <div>②</div> <div></div> <div>④七夕フルーツポンチ</div> <div></div> <div>①雑穀ごはん</div> <div>③夏野菜カレー</div> <div></div> <div>658 22.0<br/>850 28.2</div> <div>①だいず ③とりにく しほなまめ<br/>②きゅうにゅう<br/>④かんてん スキムミルク<br/>③にんじん かぼちゃ トマト えだまめ<br/>④にんじん<br/>③たまねぎ にんにく なす コーン リんご<br/>④パイナップル おうとう りんご みかん<br/>①こめ わぎ ③きゅうにゅう あかまい<br/>もちあわ ④ナタデココ さとう<br/>③あぶら<br/>③カレー粉 カレールー ケチャップ ぽんかつ<br/>ソース 醤油 こしょう</div> <div>海藻 芋 種実</div> <div>みなさんは「旬」という言葉を知っています<br/>か?食べ物が1年一番おいしく、その<br/>季節に必要な栄養素をたっぷり含んでい<br/>る時期です。旬の食べ物を知り、積極的に<br/>食べるようにしましょう。</div>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          | <div>エネルギー(kcal) 小<br/>たんぱく質(g) 中</div> <div>おにも体をつくる<br/>ものになるもの</div> <div>おにも体のちようし<br/>をとどのえるもの</div> <div>おにもエネルギー<br/>のものになるもの</div> <div>調味料・その他<br/>ぜひご家庭で!</div>                                                                                                                       | <div>1群<br/>たんぱく質</div> <div>2群<br/>無機質</div> <div>3群<br/>カロテン</div> <div>4群<br/>ビタミンC</div> <div>5群<br/>炭水化物</div> <div>6群<br/>脂質</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          | メモ                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          | <div>こんだて名<br/>(はいぜん図)</div>                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>7 ★七夕献立★</div> <div>⑤みかん果汁</div> <div></div> <div>④五色そばろ飯の具</div> <div></div> <div>①麦ごはん</div> <div>③魚そうめん汁</div> <div></div> <div>600 24.3<br/>821 31.7</div> <div>③いとより<br/>④ぶたにく たまご<br/>②きゅうにゅう<br/>③にんじん<br/>④にんじん えだまめ<br/>③たまねぎ しいたけ えのき おくら<br/>④にんにく しょうが たまねぎ ⑤みかん<br/>①こめ わぎ ③でんぶん さとう<br/>④さとう<br/>④あぶら<br/>③かつお節だし 醤油 酒 塩 ④醤油 みりん</div> <div>豆 豆製品 種実</div>                                                                                                                                         | <div>8</div> <div>②</div> <div></div> <div>⑤ヨーグルト</div> <div></div> <div>④チャブチ</div> <div></div> <div>①黒糖パン</div> <div>③酢豚</div> <div></div> <div>643 29.9<br/>834 38.5</div> <div>③ぶたにく うずらたまご<br/>②きゅうにゅう<br/>②きゅうにゅう<br/>⑤ヨーグルト<br/>③にんじん こまつな えだまめ<br/>④にんじん ピーマン はねぎ<br/>③にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ<br/>④にんにく しょうが<br/>①こくとうパン ③じゃがいも さとう でんぶん<br/>④さとう<br/>③あぶら ④あぶら ごまあぶら ごま<br/>③鶏がらスープ 醤油 ケチャップ 酢 塩<br/>④醤油 酒</div> <div>豆 豆製品 果物</div>                                                                                                                       | <div>9</div> <div>②</div> <div></div> <div>④いわしの甘露煮</div> <div></div> <div>①キムタクごはん</div> <div>③春雨スープ</div> <div></div> <div>618 28.6<br/>792 36.5</div> <div>③ぶたにく ④あつあげ とりにく<br/>④いわし<br/>②きゅうにゅう<br/>①ピーマン えだまめ<br/>③にんじん ほうろくそう<br/>①はくさいキムチ つぼつけ<br/>③たまねぎ きくらげ えのき<br/>①こめ ③はるさめ でんぶん ばんこ<br/>さとう ④でんぶん さとう<br/>①あぶら ごまあぶら ③ごまあぶら<br/>①酒 醤油 塩 ③鶏がらスープ 醤油 塩<br/>こしょう ④醤油 みりん 塩</div> <div>海藻 果物 種実</div> <div>「キムタクご飯」は、今は全国の給食で食べ<br/>られていますが、長野県の栄養士さんが、家<br/>で作っていた料理を学校給食で提供したことが<br/>はじまりです。キムチとたくあんなどの具を炒め<br/>て、炊きあがったご飯に混ぜ込みました。</div> | <div>10</div> <div>②</div> <div></div> <div>⑤黒豆きな粉<br/>クリーム</div> <div></div> <div>④やごろうスイカ</div> <div></div> <div>①コッペパン</div> <div>③冬瓜のミート<br/>ソース煮</div> <div></div> <div>624 24.2<br/>815 31.7</div> <div>③とりにく ぶたにく<br/>④ぶたにく<br/>②きゅうにゅう<br/>②きゅうにゅう<br/>③こなチーズ ⑤スキムミルク<br/>③トマト えだまめ<br/>③にんにく たまねぎ セロリ しめじ とうがん<br/>④スイカ<br/>①コッペパン ③マカロニ さとう<br/>⑤さとう<br/>③あぶら ⑤あぶら<br/>③塩 こしょう 鶏がらスープ 醤油 コンソメ<br/>ケチャップ 赤ワイン ⑤塩</div> <div>卵 海藻 芋</div> <div>曾於市には「やごろうスイカ」という特産品が<br/>あります。大隅町の4人の生産者が白菜ととも<br/>に栽培をはじめたのがきっかけでした。金色の<br/>シールが張ってあるものが「やごろうスイカ」の<br/>印です。ぜひお店で探してみてください。</div> | <div>11 ★そおgood給食★</div> <div>⑤ジョア</div> <div></div> <div>④豚肉とゴーヤのスタミナ揚げ</div> <div></div> <div>①そおのごはん</div> <div>③そおgood<br/>みそ汁</div> <div></div> <div>614 25.0<br/>845 35.8</div> <div>③とうふ みそ<br/>④ぶたにく<br/>②きゅうにゅう<br/>③わかめ ⑤ジョア<br/>③かぼちゃ はねぎ<br/>③なす たまねぎ<br/>④にがり しょうが ねりうめ<br/>①こめ ④でんぶん さとう<br/>④あぶら ごま<br/>③かつお節だし ④酒 醤油 みりん</div> <div>魚 豆 果物</div> <div>給食では、毎月19日の「食育の日」を中心に<br/>「そおgood給食」を実施しています。<br/>地元の食材を使うことにより、地産地消になる<br/>ほか、地域の自然や文化などを学ぶことがで<br/>きる、生産者の努力や食への感謝の気持ちをき<br/>くことができます。</div>                                                                                      |
| <div>エネルギー(kcal) 小<br/>たんぱく質(g) 中</div> <div>おにも体をつくる<br/>ものになるもの</div> <div>おにも体のちようし<br/>をとどのえるもの</div> <div>おにもエネルギー<br/>のものになるもの</div> <div>調味料・その他<br/>ぜひご家庭で!</div> | <div>1群<br/>たんぱく質</div> <div>2群<br/>無機質</div> <div>3群<br/>カロテン</div> <div>4群<br/>ビタミンC</div> <div>5群<br/>炭水化物</div> <div>6群<br/>脂質</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| メモ                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <div>こんだて名<br/>(はいぜん図)</div>                                                                                                                                              |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>14</div> <div>②</div> <div></div> <div>④アーモンド田作り</div> <div></div> <div>①麦ごはん</div> <div>③豚肉の<br/>みそ炒め</div> <div></div> <div>631 29.4<br/>815 37.9</div> <div>③ぶたにく あつあげ みそ<br/>④かたくちいわし<br/>②きゅうにゅう<br/>④こんぶ<br/>③にんじん えだまめ<br/>③にんにく たまねぎ ほしだいこん もやし<br/>キャベツ<br/>①こめ わぎ ③さとう<br/>③あぶら ④アーモンド ごま ごまあぶら</div>                                                                                                                                                                                                  | <div>15</div> <div>②</div> <div></div> <div>④ミートサンドの具</div> <div></div> <div>①バーガーパン</div> <div>③肉団子入り<br/>卵スープ</div> <div></div> <div>609 34.6<br/>795 44.8</div> <div>③とりにく たまご あさり<br/>④とりにく ぶたにく だいず<br/>②きゅうにゅう<br/>④チーズ<br/>③にんじん こまつな<br/>④にんじん えだまめ トマト<br/>③たまねぎ きくらげ もやし コーン<br/>④にんにく しょうが たまねぎ<br/>①バーガーパン ③ぼんこ じゃがいも でんぶん<br/>さとう ④ばんこ<br/>③ごま ごまあぶら<br/>④あぶら<br/>③鶏がらスープ 酒 醤油 塩 こしょう ④醤油<br/>④醤油 酢</div> <div>魚 海藻 果物</div> <div>わたしたちの体は60%が水分でできてい<br/>ます。暑いときには汗をかくことで、体温調<br/>整をしています。脱水症状は命の危険にも<br/>つながります。室内にいるときも、こまめに<br/>水分をとるようにしましょう。</div> | <div>16</div> <div>②</div> <div></div> <div>④干し大根の甘酢和え</div> <div></div> <div>①麦ごはん</div> <div>③豚肉の柳川風煮</div> <div></div> <div>630 28.9<br/>807 37.3</div> <div>③ぶたにく あぶらあげ たまご<br/>②きゅうにゅう<br/>③にんじん はねぎ<br/>④にんじん<br/>③たまねぎ しいたけ ごぼう<br/>④ほしだいこん きゅうり もやし<br/>①こめ わぎ ③でんぶん さとう<br/>④さとう<br/>③あぶら ④ごま<br/>③かつお節だし 醤油 みりん 塩<br/>④醤油 酢 塩</div> <div>豆 海藻 果物</div> <div>「柳川風」とは、ドジョウを使った江戸生ま<br/>れの鍋料理です。江戸時代、ドジョウとご<br/>ぼうは元気になる食材とされていまし<br/>た。柳川鍋に入っているドジョウを豚肉に<br/>変えて、給食向けにアレンジしました。</div>                                                       | <div>17</div> <div>②</div> <div></div> <div>④コーンサラダ</div> <div></div> <div>①ナン</div> <div>③キーマカレー</div> <div></div> <div>626 28.1<br/>838 36.8</div> <div>③とりにく ぶたにく だいず<br/>②きゅうにゅう<br/>⑤スキムミルク<br/>③にんじん トマト えだまめ<br/>③にんにく しょうが たまねぎ<br/>④きゅうり キャベツ もやし コーン レモン<br/>①ナン ③じゃがいも<br/>④はちみつ<br/>③あぶら ④オリーブオイル<br/>③鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース<br/>④粉 ④粉 ④粉 ④塩 こしょう 酢</div> <div>卵 海藻類 種実</div> <div>「この味がいいね」と君が言ったから七<br/>月六日はサザン記念日。これは歌人の<br/>篠万智さんの短歌で大ベストセラーにな<br/>り社会現象まで起こしたものです。みなさ<br/>んの好きなサザンはどんなサザンですか?</div>                                                                       | <div>18</div> <div>②</div> <div></div> <div>⑤ハートのコロッケ</div> <div></div> <div>⑥きざみのり</div> <div>⑦さつまポテト</div> <div></div> <div>④奄美の鶏飯の具</div> <div></div> <div>①麦ごはん</div> <div>③奄美の鶏飯の<br/>汁</div> <div></div> <div>615 26.9<br/>879 35.5</div> <div>④とりにく たまご<br/>⑤しろなまめ<br/>②きゅうにゅう<br/>⑥のり<br/>③にんじん はねぎ<br/>④しいたけ たけのこ しょうが つぼつけ<br/>①こめ わぎ ④さとう ⑤さとう でんぶん<br/>ばんこ こおぎ じゃがいも ⑦さつまいも さとう<br/>④あぶら ⑤あぶら バター<br/>④あぶら<br/>③鶏がらスープ 醤油 酒 みりん 塩<br/>④醤油 酒 塩 ④塩 ④塩 ④塩</div> <div>肉・豆・乳製品</div> <div>今日は1学期最後の給食です。夏休み中<br/>は、好きな物だけ、食べたいものをばかり食<br/>べるのではなく、主食・主菜・副菜を意識<br/>して、暑さに負けない体作りに努めましょ<br/>う。</div> |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          | <div>エネルギー(kcal) 小<br/>たんぱく質(g) 中</div> <div>おにも体をつくる<br/>ものになるもの</div> <div>おにも体のちようし<br/>をとどのえるもの</div> <div>おにもエネルギー<br/>のものになるもの</div> <div>調味料・その他<br/>ぜひご家庭で!</div>                                                                                                                       | <div>1群<br/>たんぱく質</div> <div>2群<br/>無機質</div> <div>3群<br/>カロテン</div> <div>4群<br/>ビタミンC</div> <div>5群<br/>炭水化物</div> <div>6群<br/>脂質</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          | メモ                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

