2023年

［　７月　こんだてよていひょう　］

伊万里市学校給食センター　　２（小学校）

日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのでのはたらき あかのなかま おもに体をつくる もとになるたべもの	きいろのなかま おもにエネルギー のもとになるたべもの	みどりのなかま おもに体のちょうしを ととのえるもとになるたべもの	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質 ししつ しょくえん
11 火	むぎごはん	○	〈ぎゅうにゅうＤ〉	こめ，むぎ			618 kcal
	とりニラどん		とりにく	でんぷん，あぶら， さんおんとう，ごまあぶら， こめこ	たまねぎ，しめじ，にら， しょうが，にんにく	しょうゆ，しお， こしょう，みりん， テンメンジャン， コチジャン	24.6　g
	はるさめときゅうりのサラダ		やきぶたACD	はるさめ，ごま，さんおんとう， ごまあぶら	にんじん，きゅうり，もやし	す，しょうゆ，しお	21.9　g
	かにたまスープ		かにかまぼこ，たまごＣ	ごまあぶら，でんぷん	たまねぎ，にんじん，たけのこ， ねぎ	とりがら，しお， こしょう，しょうゆ	2.1　g
12 水	ごはん	○	〈ぎゅうにゅうＤ〉	こめ			661 kcal
	あかうおのあまずあんかけ		あかうお	でんぷん，あぶら， さんおんとう	たまねぎ，パプリカ	しお，す，しょうゆ	28.8　g
	くきわかめのきんぴら		ぶたにく，くきわかめ	こんにゃく，ごま， さんおんとう，あぶら	ごぼう，にんじん	みりん，しょうゆ	19.6　g
	なつやさいのみそしる		あつあげ，あわせみそ		とうがん，なす，たまねぎ， しめじ，しそ	にぼしだし	2.0　g
	ヨーグルト		ヨーグルトＤ				
13 木	ごはん	○	〈ぎゅうにゅうＤ〉	こめ			612 kcal
	とりにくのカレーやき		とりにく		にんにく，しょうが	しお，こしょう， しょうゆ，カレーこ， ケチャップ	29.2　g
	ゴーヤチャンプルー		ぶたにく，とうふ，（たまごＣ） かつおぶし	ごまあぶら，あぶら	たまねぎ，にんじん，にがうり	とりがら，さけ， しょうゆ，しお， こしょう（にぼしだし， かつおぶしエキス，）	23.3　g
	とうがんとにくだんごのスープ		（とりにく）	（あぶら　ごまあぶら さとう　ぱんこＡ）	とうがん，にんじん，しいたけ，ねぎ （たまねぎ　にら　にんにく）	とりがら，しお， しょうゆ，さけ （オイスターソース）	1.9　g
14 金	しょくぱん　ふるさと食材伊万里の日	○	〈ぎゅうにゅうＤ〉	しょくぱんＡＤ			604 kcal
	チキンてりやきパティ		（とりにく）	（あぶら　さとう　パンこＡ）	（たまねぎ　りんご）	（しょうゆ　しお）	27.2　g
	スライスチーズ		スライスチーズＤ				29.8　g
	かぼちゃのサラダ			たまごぬきマヨネーズ	かぼちゃ，きゅうり，たまねぎ， コーン	りんごす、しお	2.9　g
	ミネストローネ		ぶたにく	もちむぎ，さんおんとう， あぶら	にんにく，たまねぎ，にんじん， きゃべつ，ズッキーニ，パセリ， トマト	ケチャップ，しお， こしょう，ワイン やさいブイヨン	
18 火	ごはん	○	〈ぎゅうにゅうＤ〉	こめ			644 kcal
	てづくりとんかつ		ぶたにく	てんぷらこＡ，ぱんこＡ，あぶら		しお，こしょう	25.9　g
	きゅうりとなすびのすのもの　きょうどりょうり		わかめ	さんおんとう	きゅうり，なす	す，しょうゆ，しお	24.7　g
	みそしる		とうふ，あぶらあげ，あわせみそ		かぼちゃ，たまねぎ，ねぎ	にぼしだし	1.9　g
19 水	むぎごはん　ハッピーにんじん	○	〈ぎゅうにゅうＤ〉	こめ，むぎ			637 kcal
	なつやさいのカレー		ぶたにく，こなチーズＤ	あぶら	にんにく，たまねぎ，にんじん， かぼちゃ，なす，ズッキーニ， ピーマン	カレールー，チャツネ ウスターソース， ケチャップ	19.0　g
	フルーツミックス		（ゼリー：とうにゅう，かんてん）	（ゼリー：さとう）	みかんかん，ぱいんかん，ぱなな （ゼリー：オレンジ　りんご もも　ぶどう　にんじん かぼちゃ）		17.4　g
							1.9　g

★　給食センターから★

４月からの１学期間。学校給食へのご協力、ありがとうございました。

１学期の給食は、**7月19日(水)まで**　２学期の給食は、**9月　1日(金)から**　始まる予定です。

早寝・早起き・朝ごはんを意識して、たのしい夏休みを過ごしましょう。