[　7月献 立 予 定 表　]

2023年　　伊万里市学校給食センター　　2(中学校)

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実	調味料	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
11 火	麦ごはん	○		<牛乳D>			米, 麦			772 kcal
	トリニラ丼		鶏肉		にら	玉ねぎ, しょうが しめじ, にんにく	でんぷん, 三温糖, 米粉	油, ごま油	しょうゆ, 食塩, みりん こしょう, コチジャン, テンメンジャン	29.9 g
	春雨ときゅうりのサラダ		焼き豚ACD		にんじん	きゅうり, もやし	春雨, 三温糖	いりごま, ごま油	酢, しょうゆ, 食塩	25.5 g
	かに玉スープ		かにかまぼこ, たまごC		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, たけのこ	でんぷん	ごま油	鶏ガラ, 食塩, こしょう, しょうゆ	2.8 g
12 水	ごはん	○		<牛乳D>			米			782 kcal
	赤魚の甘酢あんかけ		あかうお		パプリカ	玉ねぎ	でんぷん, 三温糖	油	食塩, 酢, しょうゆ,	31.8 g
	茎ワカメの金平		豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく, 三温糖	いりごま, 油	みりん, しょうゆ	20.8 g
	夏野菜の味噌汁		厚揚げ, 合わせみそ		しそ葉	とうがん, なす 玉ねぎ, しめじ	とうがん		煮干しだし	2.3 g
	ヨーグルト			ヨーグルトD						
13 木	ごはん	○		<牛乳D>			米			764 kcal
	鶏肉のカレー焼き		鶏肉	ゴーヤー		にんにく, しょうが			食塩, こしょう, しょうゆ, カレー粉, ケチャップ	34.9 g
	ゴーヤチャンプルー		豚肉, 豆腐 (たまごC) 鰹節		にんじん	玉ねぎ, にがうり		ごま油, 油	鶏ガラ, 酒, しょうゆ, 食塩, こしょう (かつおエキス 煮干しだし)	27.0 g
	冬瓜と肉団子のスープ		(鶏肉)		にんじん, ねぎ (にら)	とうがん, 椎茸 (玉ねぎ, にんにく)	(パン粉A)	(油　ごま油 砂糖)	鶏ガラ, 食塩, しょうゆ, 酒 (オイスターソース)	2.4 g
14 金	食パン	○		<牛乳D>			食パンAD			717 kcal
	チキン照り焼きパティ		(鶏肉)	ふるさと食材伊万里の日		(玉ねぎ , りんご)	(パン粉A, 砂糖)	(油)	(食塩　しょうゆ)	30.9 g
	スライスチーズ			スライスチーズD						33.3 g
	かぼちゃのサラダ				かぼちゃ	きゅうり, 玉ねぎ, コーン		卵抜きマヨネーズ	りんご酢　食塩	3.5 g
	ミネストローネ		豚肉		にんじん, パセリ, トマト	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ ズッキーニ	もち麦 三温糖	油	ケチャップ, 食塩, こしょう, ワイン, 野菜ブイヨン	
18 火	ごはん	○		<牛乳D>			米			761 kcal
	手作りとんかつ		豚肉				てんぷら粉A, パン粉A	油	食塩, こしょう	28.6 g
	きゅうりとなすびの酢の物		郷土料理	わかめ		きゅうり, なす	三温糖		酢, しょうゆ, 食塩	25.7 g
	味噌汁		豆腐, 油揚げ, 合わせみそ		かぼちゃ, 葉ねぎ	玉ねぎ		トマト	煮干しだし	2.2 g
19 水	麦ごはん	○		<牛乳D>			米, 麦			797 kcal
	夏野菜のカレー		豚肉	粉チーズD	にんじん, かぼちゃ, 青ピーマン	にんにく, 玉ねぎ, なす, ズッキーニ		油	カレールー, ケチャップ, チャツネ ウスターソース	22.8 g
	フルーツミックス		豆乳	寒天	(ゼリー: かぼちゃ にんじん)	みかん缶, パイン缶, バナナ (ゼリー:もも, ぶどう オレンジ, りんご)	(ゼリー:砂糖)			20.3 g
										2.4 g

ハッピーにんじん

★　給食センターから★

４月からの１学期の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。