



令和6年7月分学校給食献立予定表



※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価				
			体をつくるものとなる		体の調子を整えるものとなる		エネルギーのもととなる		エネルギー(kcal)				
	主食	お か ず	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校			
1 (月)	米粉パン	ちゃんぽん 揚げぎょうざ きゅうりの中華あえ	豚肉 かまぼこ ちくわ ぎょうざ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ きくらげ	米粉パン ちゃんぽん ぎょうざ	ごま油	585	812	27.5	36.9
2 (火)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ (中) 鯛の生姜煮	とり挽肉 厚揚げ (中) いわし生煮	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース	もやし つきこんにゃく	米 じゃがいも ぎょうざ	ごま油	564	794	20.2	29.2
3 (水)	波佐見の ごはん	なめこ汁 牛肉の生姜煮 オレンジ	波佐見牛 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こねぎ	たまねぎ しょうが オレンジ	つきこんにゃく なめこ水煮	波佐見米 ぎょうざ	ごま油	618	791	21.5	26.2
4 (木)	レーズンパン	イタリアンスープ チキンナゲット グリーンサラダ	ベーコン たまご ナゲット	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー トマト水煮	たまねぎ きゅうり	レタス コーン	レーズンパン パン粉 ぎょうざ	油	614	808	24.8	31.7
5 (金)	わかめ 麦ごはん	魚そうめん汁 星のコロッケ アーモンドあえ セタゼリー	魚そうめん かまぼこ	牛乳 わかめごはんの煮	にんじん 小松菜 こねぎ	たまねぎ しめじ	キャベツ	米 麦 星のコロッケ ぎょうざ	アーモンド 油	623	748	18.6	21.9
8 (月)	ごはん	夏野菜カレー コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ にがうり コーン	キャベツ なす オリーブオイル	米 ぎょうざ	カレーパウダー	583	721	17	20.1
9 (火)	ごはん	冬瓜のスープ 酢豚	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン こねぎ	たまねぎ たけのこ	冬瓜 しいたけ	米 でん粉 ぎょうざ	油	589	728	23.6	28.7
10 (水)	波佐見の ごはん	とりごぼう汁 鯛のかりかりフライ ひじきあえ	とり肉 厚揚げ いわしフライ	牛乳 しそひじき	にんじん ほうれん草 こねぎ	キャベツ こんにゃく	ごぼう	波佐見米 油	563	760	20.7	26.9	
11 (木)	はちみつパン	なすと挽肉のスパゲティ すいか (中) チーズ	合挽肉	牛乳 (中) チーズ	にんじん トマト水煮	たまねぎ しめじ	なす すいか	はちみつパン スパゲティ	油	598	788	22.8	30.1
12 (金)	麦ごはん	けんちん汁 鯛の甘露煮 浦上そぼろ	豚肉 とり肉 豆腐 てんぷら	牛乳 いわしかんろ煮	にんじん いんげん こねぎ	ごぼう こんにゃく	もやし しいたけ	米 麦 じゃがいも ぎょうざ	ごま油	584	720	25.8	29.9
16 (火)	ごはん	みそ汁 厚焼き卵 ひじきの煮物 納豆	とり挽肉 豆腐 卵焼き 納豆	牛乳 ひじき 麦みそ	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ つきこんにゃく	冬瓜	米 ぎょうざ	油	620	729	25.4	28.4
17 (水)	波佐見の ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 さばのみそ煮 ゆかりあえ	とり挽肉 厚揚げ さばみそ煮	牛乳	にんじん かぼちゃ しそごはんの煮	キャベツ こんにゃく	グリーンピース	波佐見米 じゃがいも ぎょうざ	油	670	819	25.1	29.2
18 (木)	コッペパン	ポークビーンズ フレンチサラダ ピーナッツクリーム	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも ぎょうざ	油	633	771	26.4	32.3
19 (金)	しそライス	中華スープ 春巻き 塩もみきゅうり	豚挽肉 中華つくね 春巻き	牛乳	にんじん 大葉 こねぎ しそごはんの煮	たまねぎ もやし	きゅうり	米 麦 春雨	ごま油	586	760	22	27

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるものとなる」に分類しています。食品群では5群に入ります。
★献立名に(中のみ)とついているものは中学校のみの献立です。

7月7日「七夕」の行事食です。

★星のコロッケ★
星型のポテトコロッケです。

★七夕ゼリー★
星型のカップに入ったゼリーです。

★魚そうめん汁★
七夕には、天の川に見立てたそうめんを食べる地域もあります。



2学期は、8月28日(水)の始業式から給食があります。給食着等を忘れないようにしましょう。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



爽(み)だくさんの汁もので「しっかり朝ごはん」



今月のみそ汁

豆腐・玉ねぎ・冬瓜・小松菜・鬼木の麦みそ(だしは、煮干しだし)

今月使用予定の地元産食材

牛肉…波佐見産を使用
毎週水曜日は、波佐見米を使用

今月使用予定の県内産食材

しめじ・わかめ・ひじき

