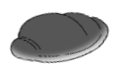



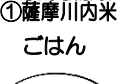


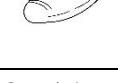
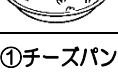
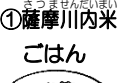

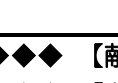
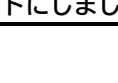
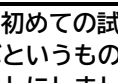


令和3年 7月 献立予定表 (B)

薩摩川内市立学校給食センター

日曜	こんだて名			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	えいようか エネルギー (kcal) / たんぱく質 (g)	下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料7品目 (しょうゆ・味噌を除く)】
	主食	牛乳	おかず					
1木	①黒糖パン 	②牛乳	③カレーうどん ④ちくわの磯辺揚げ ⑤オレンジジュース	①コッペパン くろざとう ③うどん ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ゼラチン ④ちくわのいそべあげ	③たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ しいたけ ⑤オレンジジュース	682 26.1 898 34.7	コッペパン【乳・小麦】 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ゼラチン ちくわ(ちくわ、くち) 小麦粉 でんぷん 膨張剤製剤 着色料製剤 アオサ 大豆油 カレーうどん【小麦】 小麦粉 カレー粉 香辛料 砂糖 玉ねぎ 脱脂大豆 にんにく 醤油 テキストリン 豚脂 小麦発酵調味料 寒天粉 小麦粉 カレー粉 香辛料 砂糖 玉ねぎ 脱脂大豆 にんにく 醤油 テキストリン 豚脂 小麦発酵調味料 寒天粉 小麦粉 寒天 増粘多糖類 ツナマヨネーズ【卵】 きはだまぐろ たまねぎ コーンスターチ 香辛料 増粘剤(卵)
2金	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③カンパチ汁 ④焼肉炒め ⑤アーモンド (小・中のみ)	①さつまいも だいまい おおむぎ ③カンパチ とうふ ④サラダあぶら さんおんとう ⑤アーモンド	②ぎゅうにゅう ③カンパチ とうふ こめみそ むぎみそ ④ぎゅうにく ぶたにく こめみそ かんでんこ	③にんじん とうが んにやく はねぎ しょうが ④にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ アップルソース にんにく しょうが	639 29.0 793 35.9	③にぼし ④こいくちしょうゆ トマトケチャップ いちみつとうがらし
5月	①カットコッペパン 	②牛乳	③ポークビーンズ ④野菜サラダ ⑤ツナマヨネーズ	①コッペパン ③サラダあぶら じゃがいも	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ひよこめ あかいんげんまめ マローファットビーンズ ④ツナマヨネーズ	③にんにく えだまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ④きゅうり キャベツ にんじん コーン	645 27.1 817 34.2	③あかワイン ハヤシルー ケチャップ ウスターソース こしょう
6火	①梅入り 赤しそごはん 	②牛乳	③七タ汁 ④お星さまコロッケ ⑤ストロベリーヨーグルト	①こめ ④おほしさまコロッケ なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③うおそづめん あぶらあげ ⑤ストロベリーヨーグルト	①うめいりあかしそ ③もやし だいこん にんじん オクラ しいたけ	710 23.6 839 28.0	③さけ かつおぶし うすくちしょうゆ
7水	①コッペパン 	②牛乳	③ミートボールのスープ煮 ④ポテトと豆のフレンチトースト	①コッペパン ③サラダあぶら ④じゃがいも アーモンド オリーブあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③ミートボール ④まめマリネ	③たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ マッシュルーム ④にんじん コーン パセリ レモンかじゅう	605 22.2 778 28.5	③とりガラスープ コンソメ 白ワイン こしょう うすくちしょうゆ ④あらびきこしょう す うすくちしょうゆ
8木	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③あさり <small>こまつな</small> と小松菜のみそ汁 ④スタミナ納豆	①さつまいも だいまい おおむぎ ③じゃがいも ④サラダあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③あさり あぶらあげ こめみそ むぎみそ ④なっとう だいず ぶたにく こめみそ	③こだいずもやし にんじん こまつな しいたけ ④らしょうが にんにく	594 25.7 753 32.3	③かつおぶし ④タバスコ みりん こいくちしょうゆ コチュジャン
9金	①カットコッペパン 	②牛乳	③ふわふわ卵スープ ④ポークフリクトマトソース	①コッペパン ③じゃがいも パンこ ④サラダあぶら さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④ポークフリクト	③にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきだけ ④しょうが にんにく たまねぎ パセリ トマト	642 27.6 836 35.6	③とりガラスープ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう ④トマトケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース
12月	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③かいのこ汁 ④さばのカレー煮	①さつまいも だいまい おおむぎ	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず あぶらあげ こんぶ むぎみそ ④さばのカレーに	③かぼちゃ なす こんにやく きくらげ とうが んいんげん しょうが	678 26.0 879 33.7	③かつおぶし
13火	①コッペパン 	②牛乳	③中華スープ ④カシューナッツ炒め ⑤メープルジャム	①コッペパン ③ごまあぶら ④カシューナッツ さんおんとう じゃがいもでんぷん まあぶら ⑤メープルジャム	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく くまかめ ④とりにく	③にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンさい えのきだけ ④たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しょうが にんにく	617 26.3 788 33.6	③うすくちしょうゆ ちゅうかだし とりガラスープ ④こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ こしょう オイスターソース
14水	①むぎごはん 	②牛乳	③沢煮椀 ④カンパチの梅ダレ ⑤セレクトゼリー	①こめ おおむぎ ③じゃがいもでんぷん ④くろざとう ごま	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく いとまほこ ④カンパチ	③にんじん たけのこ ごぼう だいこん しいたけ はねぎ ④ねりうめ ⑤ぶどうゼリー バイゼリー	607 28.7 769 35.9	③うすくちしょうゆ かつおぶし さけ ④みりん こいくちしょうゆ
15木	①チーズパン 	②牛乳	③塩トマトスパゲティ ④枝豆サラダ	①コッペパン ③スパゲティ オリーブあぶら サラダあぶら ④コールスロドレッシング	①チーズ たまご ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ゼラチン ④かんでんこ	③にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン マッシュルーム ④にんじん キャベツ きゅうり えだまめ カリフラワー コーン	677 25.6 886 33.4	③コンソメ こしょう
16金	①薩摩川内米 ごはん 	②牛乳	③太刀魚のつみれ汁 ④ゴーヤチャンプルー	①さつまいも だいまい おおむぎ ④さんおんとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③たちうおつみれ あぶらあげ むぎみそ こめみそ ④ぶたにく とうふ さつまあげ たまご	③にんじん はねぎ こんにやく こだいずもやし しょうが ④にがうり にんじん	637 27.7 806 34.8	③かつおぶし ④うすくちしょうゆ みりん さけ かつおぶし
19月	①丸型カットパン 	②牛乳	③カラフル野菜のスープ ④ハムチーズカツ	①コッペパン ③じゃがいも ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく しろいんげんまめ ④ハムチーズカツ	③キャベツ にんじん チンゲンサイ スッキーニ たまねぎ ピーマン	609 23.1 813 30.4	③とりガラスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう
20火	①むぎごはん 	②牛乳	③夏野菜カレー ④フルーツポンチ	①こめ おおむぎ ③サラダあぶら ④ナタデココ はちみつレモンゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく	③かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト えだまめ コーン プルーン りんご ④りんご パイン おんとう	648 20.0 819 25.2	③カレールー ウスターソース

◆◆◆◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆◆◆◆
◆◆◆◆◆【ものがたりレシピをいただきます】は6日、【薩摩川内食育の日】は16日です。◆◆◆◆◆

今回、初めての試みで「セレクト給食」を取り入れてみました。「セレクト給食」は、複数の献立から事前に子どもたち自らが食べるものを選ぶというものです。子どもたちの食に対する関心を持ってほしいとの願いをこめて、7月は、暑さも厳しいので、『ゼリー』のセレクトにしました。希望調査は、6月に実施してあります。

令和3年9月の
献立表は、9月1日
に配布します。薩摩
川内市のホームページ
は、8月27日に掲載
する予定です。

給食で検索してください。

