

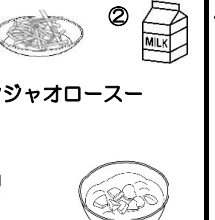
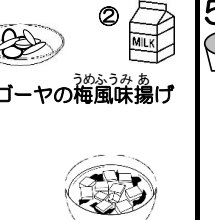
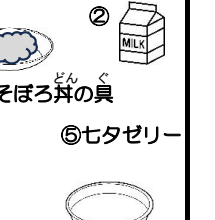
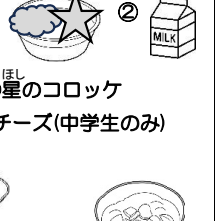
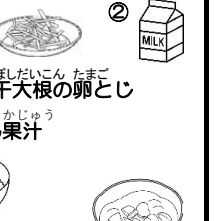
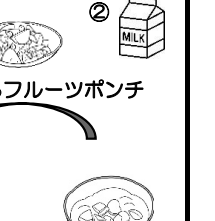


令和6年度

7月こんだてよていひょう

薩摩川内市立里学校給食センター



月	火	水	木	金
1  ④切干大根の甘酢和え ①白ごはん ③冬瓜のみそ煮	2  ④ピーナッツサラダ ①きな粉揚げパン ③きのこクリームスパゲッティ	3  ④チンジャオロースー ①白ごはん ③夏野菜のピリ辛みそ汁	4  ④とり肉とゴーヤの梅風味揚げ ①麦ごはん ③かきたま汁	5  ④ツナそぼろ丼の具 ⑤セタゼリー ①麦ごはん ③セタそうめん汁
②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あつあげ・ちくわ だいず・みそ ④わかめ	①きなこ ②ぎゅうにゅう ③とりにく・スキムミルク	②ぎゅうにゅう ③とうふ・みそ・おから ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③とうふ・たまご ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③たまご・とりにく うおそうめん(イトヨリ・タイ) ④まぐろあぶらづけ
①こめ ③あぶら ③④さとう ④ごま	①ロールパン ①③④あぶら ①④さとう ③スパゲッティ・なまクリーム ④ピーナッツ・ごまあぶら	①こめ ④あぶら・さとう・ごま	①こめ・むぎ ③④でんぶん ④あぶら・ごま・さとう・はちみつ	①こめ・むぎ ③そうめん ③④あぶら ④さとう ⑤ゼリー
③とうがん・こんにゃく・えだまめ しょうが ③④にんじん ④ほしだいこん・きゅうり	③たまねぎ・えのきたけ・しめじ ほうれんそう・きいろピーマン ③④にんじん ④キャベツ・きゅうり・コーン	③たまねぎ・なす・かぼちゃ はねぎ ④しょうが・にんにく・にんじん ピーマン	③にんじん・たまねぎ・えのきたけ ほうれんそう・はねぎ ④しょうが・にがうり・うめ	③オクラ ③④にんじん ④しらたき・えだまめ
501 kcal , 19.6 595 kcal , 22.7g 748 kcal , 28.7g	579 kcal , 22.8g 627 kcal , 24.7g 885 kcal , 33.1g	522 kcal , 23.2g 620 kcal , 27.2g 796 kcal , 35.0g	561 kcal , 20.0g 665 kcal , 23.2g 858 kcal , 29.9g	517 kcal , 17.9g 610 kcal , 20.7g 774 kcal , 26.5g
8  ④キャベツとひじきのごま和え ①白ごはん ③肉じゃが	9  ④五目きんぴらごぼう ①麦ごはん ③鶏飯どんぶり	10  ④コールスローサラダ ①少なめ麦ごはん ③カレーうどん	11  ④ぶたみそ ①麦ごはん ③ごぼうだんご汁	12  ④ぶた肉のマヨネーズゆめ ①わかめごはん ③さつま汁
②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あつあげ ④ひじき	②ぎゅうにゅう ③たまご・とりにく ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・だいず・ひよこめ スキムミルク	②ぎゅうにゅう ③とうふ・みそ しろみずかなとごぼうのだんご(スケ ソウダラ・イトヨリ)・あぶらあげ ④ぶたにく だいず	①わかめ ②ぎゅうにゅう ③とりにく・あつあげ・おから・みそ ④ぶたにく
①こめ ③じゃがいも・あぶら ③④さとう ④ごま・ごまあぶら	①こめ・むぎ ③④あぶら・さとう ④ごま・ごまあぶら	①こめ・むぎ ③うどん ③④あぶら ④さとう	①こめ・むぎ ④ピーナッツ・ごま・あぶら・さとう	①こめ ③じゃがいも ④あぶら・さとう・マヨネーズ
③しょうが・たまねぎ・しらたき えだまめ ③④にんじん ④キャベツ・コーン	③ほししいたけ・つぼづけ・しょうが はねぎ・ゆず ③④にんじん ④しらたき・ごぼう・えだまめ	③しめじ・たまねぎ・にんじん ごぼう・こまつな ④キャベツ・きゅうり・コーン	③キャベツ・こまつな ③④ごぼう・にんじん ④にら	③にんじん・ごぼう・こんにゃく ほししいたけ・はねぎ ④たまねぎ・キャベツ・えだまめ にんにく
561 kcal , 22.6g 658 kcal , 26.4g 834 kcal , 33.7g	506 kcal , 21.1g 605 kcal , 24.9g 774 kcal , 31.8g	495 kcal , 19.5g 585 kcal , 22.2g 757 kcal , 28.8g	530 kcal , 20.4g 627 kcal , 23.5g 808 kcal , 30.6g	534 kcal , 20.4g 637 kcal , 23.9g 820 kcal , 30.6g
15  海の日	16  ⑤ゆで野菜 ④星のコロッケ ⑥スライスチーズ(中学生のみ) ①バーガーパン ③野菜スープ	17  ④切干大根の卵とじ ⑤みかん果汁 ①麦ごはん ③冬瓜のそぼろ汁	18  ④きびなごの南蛮漬 ①雑穀ごはん ③かいのこ汁	19  ④きらきらフルーツポンチ ①麦ごはん ③夏野菜カレー
おもに体をつくる もとなる食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく・ベーコン ④コロッケ(とりにく・ぶたにく) ⑥チーズ(中学生のみ)	②ぎゅうにゅう ③とりにく・とうふ ④たまご	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ・だいず・こんぶ・みそ おから ④きびなご	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・ひよこめ・だいず スキムミルク・チーズ
おもにエネルギーの もとなる食品	①パン ④あぶら ④じゃがいも・さとう・パンこ・こむ ぎこ	①こめ・むぎ ③でんぶん ③④あぶら ④さとう	①こめ・おしむぎ・くろこめ・もちむ ぎ・あおげんまい・もちきび・もちげ んまい・あかこめ・もちあわ ④あぶら・でんぶん・さとう	①こめ・むぎ ③あぶら ④さとう・ナタデココ・ゼリー
おもに体の調子を整える もとなる食品	③にんじん・おくら・えのきたけ コーン ③④たまねぎ ⑤キャベツ	③とうがん・にんじん・たまねぎ しめじ・こまつな・ほししいたけ しょうが ④ほしだいこん・キャベツ にら ⑤みかんかじゅう	③かぼちゃ・きくらげ・なす・ごぼう こんにゃく ④ピーマン・たまねぎ・にんじん	③たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・かぼちゃ・トマト・なす ピーマン・アップルソース・ブルー ン ④パイン・みかん・おうとう
エネルギー・たんぱく質	幼稚園 567 kcal , 21.2g 小学校 635 kcal , 23.3g 中学校 771 kcal , 30.2g	527 kcal , 17.9g 613 kcal , 20.9g 771 kcal , 26.4g	529 kcal , 19.6g 631 kcal , 23.1g 814 kcal , 29.6g	551 kcal , 18.2g 658 kcal , 21.1g 834 kcal , 27.3g