

平成30年 7月 こんだてひょう すてっぷセンター 給食



| | 2日(月) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 9日(月) | 10日(火) |
|----|---|--|---|--|--|---|
| | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 23日(月) | 24日(火) | 25日(水) |
| 献立 | 御飯 牛肉と大根の煮物 かりかりチーズ揚げ たまねぎとわかめの中華スープ 果物(オレンジ) | 北海道ミルクパン すずきのムニエル もやしのごま和え トマトとたまねぎの卵スープ 普・粗・押;カルシウムたまごポーロ ペ・管;ゼリー飲料 ぶどう | あんかけうどん 豚肉の松風焼き (卵、牛乳、小麦不使用) | 御飯 マグロのアンダレス ほうれん草のしらす和え とうがんとそうめんの吉野汁 果物(すいか) | パン(イエローロール) 大豆のミートソース煮 きゅうりとコーンのおかか和え ウインナーときゃべつのコンソメスープ ヨーグルト | 御飯 いさきの塩焼き かぼちゃの甘煮 豆腐とほうれん草のすまし汁 普・粗・押;カルシウムウエハース ペ・管;ゼリー飲料 りんご |
| 材料 | 精白米 牛肉 もも肉 だいこん にんじん 生しいたけ しょうが すりみそ 上白糖 本みりん かつお・昆布だし プロセスチーズ ぎょうざの皮(枚) サラダ油 たまねぎ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 料理酒 ごま油 オレンジ | 北海道ミルク すずき 食塩 こしょう 小麦粉 有塩バター 冷凍コーン 有塩バター 緑豆もやし ほうれん草 にんじん いりごま こいくちしょうゆ 上白糖 トマト たまねぎ 鶏卵 味の素KKコンソメ 食塩 こしょう パセリ 水 カルシウムたまごポーロ ゼリー飲料 ぶどう | 干しうどん 油揚げ えのきたけ たまねぎ ほうれん草 かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 片栗粉 豚ももミンチ たまねぎ 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 すりみそ いりごま にんじん ぶどう(デラウエア) | 精白米 まぐろ 片栗粉 サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース 本みりん かぼちゃ サラダ油 ほうれん草 ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 料理酒 食塩 うすくちしょうゆ 片栗粉 そうめん とうがん オクラ すいか | お楽しみ給食「たなぼた」 NEGイエロー 豚ももミンチ 牛ももミンチ 水煮だいた たまねぎ にんじん じゃがいも サラダ油 味の素KKコンソメ ホールトマト水煮缶 上白糖 ウスターソース トマトケチャップ きゅうり 食塩 コーン缶 糸花鰹 こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 食塩 水 たまねぎ ウインナー(卵不使用) キャベツ ソフール | 精白米 いさき 食塩 きゅうり かぼちゃ だし こいくちしょうゆ 三温糖 かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) 食塩 うすくちしょうゆ ほうれん草 たまねぎ バニラウエハース ゼリー飲料 りんご |

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

| | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 17日(火) |
|----|---|--|--|---|
| | 26日(木) | 31日(火) | 30日(月) | 27日(金) |
| 献立 | 御飯 ハンバーグ (卵、パン粉、牛乳なし) オクラとにんじんのサラダ (マヨドレ) なすのポタージュ 11日:果物(バナナ) 26日:果物(もも) | 御飯 豚の生姜焼き キャベツのツナマヨサラダ (マヨドレ) なすと油揚げのみそ汁 果物(ぶどう) | ピラフ だいこんと油揚げの やわらか煮 コーンポタージュ 果物(ぶどう) | 御飯 鮭の塩こうじ焼き 高野豆腐の卵とじ じゃがいもとわかめのみそ汁 17日:果物(オレンジ) 27日:果物(もも) |
| 材料 | 精白米 牛ももミンチ 豚ももミンチ たまねぎ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう トマトケチャップ きゅうり オクラ にんじん 竹輪(卵不使用) 日清 マヨドレ 味ぼん いりごま なす 水 たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 生クリーム 食塩 こしょう バナナ もも | 精白米 豚もも たまねぎ 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん しょうが にんじん キャベツ ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 油揚げ なす ぶどう(デラウエア) | 精白米 味の素KKコンソメ 水 有塩バター 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム水煮 ウインナー(卵不使用) オリーブ油 だいこん にんじん 油揚げ 料理酒 かつお・昆布だし 三温糖 こいくちしょうゆ 冷凍コーン たまねぎ 水 味の素KKコンソメ 有塩バター 牛乳 食塩 上新粉 ぶどう(デラウエア) | 精白米 アランティックサーモン 塩こうじ きゅうり 高野豆腐 ちりめんじゃこ にんじん 鶏卵 サラダ油 かつお・昆布だし 食塩 こいくちしょうゆ 上白糖 料理酒 すりみそ かつお・昆布だし じゃがいも たまねぎ カットわかめ オレンジ もも |

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

| | | | | | | | | | | | |
|--------|---------|--------|--------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| エネルギー | 356Kcal | タンパク質 | 15.1g | 脂質 | 9.7g | カルシウム | 146mg | 鉄 | 1.9mg | ビタミンA | 164 μg |
| ビタミンB1 | 0.24mg | ビタミンB2 | 0.17mg | ビタミンC | 23mg | 食物繊維 | 3.1g | 食塩相当量 | 2g | | |

食育の取組「栽培活動」

クラスごとに、きゅうり、トマトなどの季節の野菜を植えています。
食材をみる、さわる、においをかく、そして最後はおいしくいただきます。



★地元のおやさい使っています!

(普賢寺ふれあいの駅より納品)
精白米 すりみそ なす
もも
(精華町にある京都府立大学付属農場で採れたものです)



夏野菜を食べて、夏バテ予防!

とまと



とうもろこし



ピーマン



なす



かぼちゃ

