



令和3年7月 給食だより

愛荘町給食センター

栄養価は小学校3・4年の平均です

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー タンパク質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
1	木	梅ごはん こあゆのカリン揚げ きゅうりのかみかみあえ こまつなのみそ汁 牛乳 【びわ湖の日】【かみかみメニューの日】	こあゆ いか 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 油 黒砂糖 さとう	梅干 きゅうり にんじん もやし こまつな たまねぎ	615kcal 23.4g 434mg
2	金	ソフト麺 (小麦対応なし) 愛荘産トマトソース ポークソテー チョコ蒸しパン 牛乳 【愛荘町地場産物メニュー】	ベーコン 豚肉 たまご 牛乳	ソフトめん 油 ビーフシチュールウ さとう ホットケーキミックス ココア	トマトピューレー トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが	736kcal 30.5g 321mg
5	月	麦ごはん 鶏の甘酢かけ なすとピーマンのみそ炒め もずくのみそ汁 牛乳	鶏肉 もずく みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 さとう マヨネーズ	なす ピーマン たまねぎ キャベツ ねぎ	626kcal 27.2g 280mg
6	火	パンズパン (小麦、乳対応なし) 白身魚のフライ キャベツとコーンのサラダ かぼちゃと豆のクリームスープ 野菜ジュース 一食スライスチーズ 【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】	白身魚フライ 大豆 金時豆 大福豆 牛乳 チーズ	パンズパン 油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ スイートコーン かぼちゃ たまねぎ 野菜ジュース	657kcal 23.3g 414mg
7	水	ちらしずし コーンかき揚げ オクラのおかかあえ 七夕素麺すまし汁 牛乳 七夕ゼリー (ソーダ味) 【七夕メニュー】	短冊玉子 花かつお かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 さとう てんぷら粉 油 そうめん 七夕ゼリー(ソーダ味)	ちらし寿司の素 スイートコーン えだまめ たまねぎ かぼちゃ オクラ キャベツ ねぎ	595kcal 18.6g 299mg
8	木	ごはん チンジャオロース 野菜チヂミ わかめスープ 牛乳 ヨーグルト (中のみ)	豚肉 たまご わかめ 牛乳 ヨーグルト(中)	こめ 強化米 ごま油 かたくりこ こむぎ粉	ピーマン にんじん たけのこ しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ スイートコーン	606kcal 23.4g 278mg
9	金	麦ごはん(減量) 肉じゃがコロッケ もやしのナムル 救給コーンポタージュ 牛乳 一食おにぎりのり(小のみ) 一食味付けのり(幼・中) 【防災メニュー】	牛乳 やきりのり(小) 味付けのり(幼・中)	こめ 強化米 おおむぎ 肉じゃがコロッケ 油 ごま ごま油 玄米	もやし しめじ にんじん スイートコーン たまねぎ	611kcal 18.3g 275mg
12	月	麦ごはん キーマカレー あかうおのオーロラ焼き フルーツ&三色ゼリー 牛乳	豚ひき肉 粒状大豆 あかうお 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう カレー粉 パプリカ-カレー粉 米粉 はちみつ ノンエッグマヨネーズ カクテルゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン トマト パイン もも ぶどう さくらんぼ 洋なし	759kcal 30.2g 330mg
13	火	食パン (小麦、乳対応なし) 手作りカスタードクリーム ポークソテー インゲンのサラダ オニオンスープ 牛乳 (小・中) 乳酸菌飲料 (幼)	鶏卵 牛乳(小・中) 豚肉	食パン さとう コーンスターチ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ 油 乳酸菌飲料(幼)	さやいんげん スイートコーン キャベツ 赤パプリカ たまねぎ にんじん パセリ	677kcal 28.9g 362mg
14	水	麦ごはん サバ梅煮 ゴーヤチャンプル なすのみそ汁 牛乳 シャーベットアイス (ソーダ味)	さば 豚肉 とうふ たまご 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう 油 じゃがいも シャーベットアイス(ソーダ味)	梅肉ペースト にがうり キャベツ にんじん なす たまねぎ ねぎ	720kcal 24.3g 285mg
15	木	あなごめし(広島県) ししやもの天ぷら(幼~小2:1尾、小3 ~小6:2尾、中:3尾) 小松菜のごまあえ 赤だし 牛乳 【広島県の料理】 【ごっこつメニューの日(カルシウムが多いです)】	あなごかばやき ししやも 豆腐 みそ 牛乳	こめ 強化米 てんぷら粉 油 ごま	こまつな にんじん だいこん ねぎ	664kcal 26.7g 474mg

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内産地場産は キャベツ、ピーマン、小松菜、きゅうり、なす、にんじん、トマト、牛乳 を使用します】

【今月の町内産は 環境こだわり米・キヌヒカリ(無洗米)、たまねぎ、キャベツ、トマト を使用します】



QRコードを読み込
むとホームページでも
ご覧いただけます。

