7月 こんだてひょう

平成29年度

境町立学校給食センター
実施回数 13回

日	曜	こんだて名	おもな材料 おもに体をつくる【1群】肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】牛乳・乳製品 小魚・海藻類	おもに体の調子を整える【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜 きのこ類・果物	おもにエネルギーになる【5群】穀類 いも類・砂糖	【6群】種実類 油脂	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	月	ごはん さけふりかけ ぎゅうにゅう	さけ	ぎゅうにゅう			ごはん	ごま	617	28.5
		いかのしょうがやき	いか			しょうが				
		ちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	ハム		にんじん	もやし きゅうり きくらげ	はるさめ	ドレッシング	761	33.5
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ				
4	火	セルフサンド（さしまちゃしょくパン カレーコロッケ ソース ツナサラダ シーザードレッシング）			にんじん	たまねぎ	しょくパン じゃがいも	あぶら	699	21.8
			ツナ	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					860	26.1
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	バター		
5	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		635	25.9
		ぎょうざ（２．３）ぎょうざのたれ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ			
		チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ	さとう	あぶら	813	31.8
		わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ		ごま ごまあぶら		
6	木	チャンポンめん（ソフトめん チャンポンじる）	ぶたにく いか えび うずらたまご なると		にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	ソフトめん	ごまあぶら	650	26.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とうふナゲット（２.３）	とうふ すりみ たまご			たまねぎ	こむぎこ	あぶら	814	31.2
		うらかみそぼろ	ぶたにく さつまあげ		にんじん	ごぼう	さとう	あぶら		
7	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		701	22.5
		チーズチキンフライ ソース	とりにく	チーズ	しそ		こむぎこ パンこ	あぶら		
		カラフルサラダ コールスロードレッシング			ブロッコリー あかピーマン	カリフラワー	マカロニ	ドレッシング	836	25.1
		たなばたじる ※おほしさまゼリー	たまご		にんじん にら	しいたけ もも	はるさめ さとう			
10	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		647	26.4
		じゃがいものそぼろに	とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	あぶら		
		アジのうめこうじやき	アジ			うめ	さとう		802	31.5
		オイキムチ			にんじん	だいこん きゅうり				
11	火	コッペパン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン さとう		628	20.1
		ムサカ（なすとじゃがいものグラタン）	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	トマト	なす たまねぎ	じゃがいも こむぎこ			
		アスパラガスのサラダ イタリアンドレッシング	かにふうみかまぼこ		アスパラガス にんじん	きゅうり とうもろこし		ドレッシング	736	23.5
		ひよこまめのスープ	ベーコン ひよこまめ		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム		あぶら		
12	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		689	25.8
		しろみざかなのフライ ソース	たら				パンこ こむぎこ	あぶら		
		きりぼしだいこんのにもの	あぶらあげ ちくわ		にんじん	だいこん しいたけ	さとう	あぶら	823	29.2
		メイシャントンのとんじる	ぶたにく みそ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも	あぶら		
13	木	カレーライス（むぎごはん チキンカレー）	とりにく		にんじん	たまねぎ りんご にんにく	むぎごはん じゃがいも	あぶら	743	19.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		フルーツジュレ				パインアップル りんご もも アセロラ	さとう		950	23.8
		きゅうりのおかかあえ	かつおぶし			きゅうり				
14	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		679	23.5
		メンチカツ ソース	とりにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら		
		キャベツのひじきあえ		ひじき	にんじん	キャベツ	さとう		837	27.7
		すましじる	たこ すりみ とうふ		にんじん こまつな	しいたけ	さとう			
18	火	セルフサンド（ピタパン オムレツ ケチャップ やきにくいため）	たまご				ピタパン さとう でんぷん		636	27.5
			ぶたにく		にんじん ピーマン	なす エリンギ だいこん たまねぎ	はるさめ	ごまあぶら		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					755	32.4
		かぼちゃのポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし	こむぎこ	バター		
19	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		638	23.5
		ハンバーグのきのこソースかけ	とりにく		にんじん	しめじ しいたけ たまねぎ	さとう でんぷん			
		チンゲンサイとたまごのスープ	ベーコン たまご		チンゲンサイ	たまねぎ	でんぷん		805	28.8
		しばづけ				きゅうり しょうが	さとう			
20	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		711	22.8
		とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぷん さとう	あぶら		
		ブロッコリーのサラダ たまねぎドレッシング			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	869	27.2
		みそしる ※ふじさんゼリー	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	さとう			

境町の特産 さしま茶を使用

きょうどりょうり ひ
郷土料理の日
長崎県

☆七夕こんだて

せかい りょうり ひ
世界の料理の日
ギリシャ

境町で育った メイシャントン使用

境第二中学校 リクエストこんだて

↑茨城をたべようWeek↓

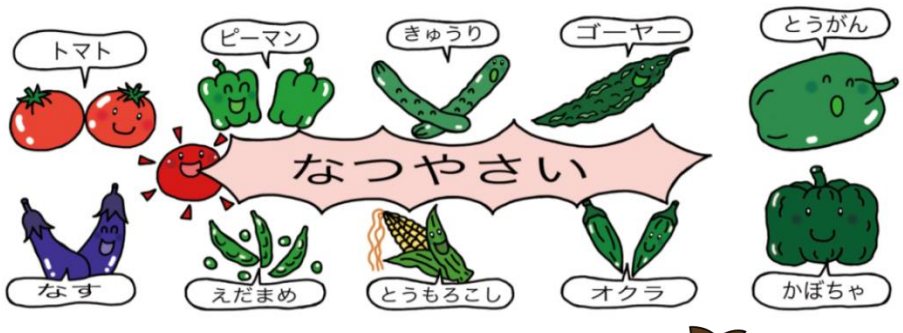
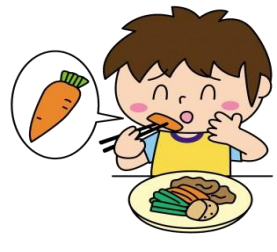
★お知らせ 給食費補助について★

本年度の給食費補助金交付につきましても，昨年度同様，給食費を完納し未納がない保護者に補助金を交付します。給食費そのものが半額，または全額無料になるわけではありませんので，ご理解の程よろしくお願いいたします。 問い合わせ先 境町立学校給食センター TEL ８６－５９０７

エネルギーとたんぱく質量は，
上段→小学校中学年（3・4年生），
下段→中学生の量になります。

●物資の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。
●この献立表に記載されている食品は，主な材料で，調味料やハンバーグ，春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等，使用食品のすべては記載しておりません。
●※は給食センターで空容器を回収します。
●１２日に使用する豚肉は，境町産のメイシャントンです。
●今月使用するじゃがいも，かぼちゃ，キャベツ，きゅうり，玉ねぎ，チンゲン菜，なす，にんじん，ねぎ，ピーマン，もやしは茨城県産を使用する予定です。

旬の味 夏野菜を食べよう



※献立表は，壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。
裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。