

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《材料・天候・その他の都合により献立を変更する場合があります。》  
《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》  
※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき、のり、青のり、あおさ、もずく、わかめ、こんぶなど)」には、  
いか・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。



	月	火	水	木	金
献立	3 ④さんしょくそぼろごはん ① ②ごはん ③かぼちゃのみそしる	4 ④キーマカレー ⑤セレクト(黄桃・パイ) ① ②ナン ③インドふうトマトスープ	5 ④いわしのしょうがに ① ②ごはん ③ぶたにくととうがんのみそに	6 ④マチエドニア(フルーツポンチ) ⑤ちよこっとクリームチョコ ① ②コッパパン ★③ポロネーゼ イタリアの料理です	7 ④きびなことごぼうのかば焼き ⑤マスカットゼリー ① ②ごはん ③たなばたそうめんじる
おちに体をつくる	①牛乳 ③わかめ、うす揚げ、豆腐、みそ ④豚肉	①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、白いんげん豆 ④豚肉、大豆、チーズ	①牛乳 ③豚肉、中揚げ、ちくわ、みそ ④いわし	①牛乳 ③大豆、牛肉、粉チーズ、スキムミルク、ゼラチン ⑤加糖練乳、寒天	①牛乳 ③鶏肉、うすら卵、魚そうめん(イトヨリ) ④きびなこと
おちに体の調子を整える	③かぼちゃ、キャベツ、えのきだけ、たまねぎ、こまつな、葉ねぎ ④しょうが、えだまめ、コーン	③マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、コーン、こまつな、トマト、パセリ ④たまねぎ、にんじん、にんにく、ピーマン、ブルーベリー、もも、パイナップル	③とうがんに、にんじん、こんにゃく、きぬさや、しょうが ④しょうが	③にんじん、たまねぎ、なす、グリーンピース、マッシュルーム、トマト、にんにく ④りんご、もも、パイナップル、みかんジュース、さくらんぼ	③にんじん、たまねぎ、オクラ、干しいたけ、葉ねぎ ④ごぼう、しょうが ⑤マスカット
おちにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、カルジウム米 ④サラダ油、さとう	②ナン(小麦、大豆) ③じゃがいも、サラダ油、バター ④サラダ油	②精白米、強化米、カルジウム米 ③ざらめ ④さとう	②コッパパン(乳) ③サラダ油、さとう、マカロニ ④さとう ⑤さとう、カカオマス	②精白米、強化米 ④小麦粉、でん粉、キャノーラ油、さとう、こま ⑤さとう
調味料	④酒、しょうゆ	③鶏がらスープ、ガーリックパウダー、塩、こしょう、しょうゆ ④塩、こしょう、ワイン、カレー粉(小麦)、カレー粉、ウスターソース	③しょうゆ、みりん、酒 ④しょうゆ、塩	③塩、こしょう、ワイン、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ	③しょうゆ、酒 ④しょうゆ、みりん、酒
エネルギー	小: 591 kcal 中: 759 kcal	小: 608 kcal 中: 766 kcal	小: 626 kcal 中: 768 kcal	小: 638 kcal 中: 854 kcal	小: 635 kcal 中: 808 kcal
タンパク質	小: 24.0 g 中: 29.2 g	小: 26.7 g 中: 32.9 g	小: 27.4 g 中: 32.1 g	小: 24.9 g 中: 32.6 g	小: 26.1 g 中: 32.3 g
献立	10 ④しゅうまい(小2個・中3個) ① ②ごはん ★③マーボーなす	11 ④チーズポテト ⑤ソフール ① ②しよくばん ③キャベツと(幼、小1・2年1枚)にくだんこのスープ	12 ④ぶたにくとゴーヤのあまからに ① ②ごはん ★③かいかのこじる	13 ④ポークフランク ① ②ドッグパン ③クラムチャウダー	14 ④おちゃナッツ ① ②しそごはん ③おやこうどん
おちに体をつくる	①牛乳 ③豚肉、大豆、中揚げ、赤みそ ④しゅうまい(鶏肉、豚肉、卵白、大豆、乳)	①牛乳 ③ミートボール(豚肉、鶏肉) ④ベーコン(卵・乳)、チーズ ⑤スキムミルク、全粉乳、寒天、ゼラチン	①牛乳 ③うす揚げ、大豆、みそ、昆布 ④豚肉	①牛乳 ③あさり、ベーコン(卵・乳)、牛乳、粉チーズ、スキムミルク ④豚肉	①牛乳 ③鶏肉、卵、さつま揚げ(卵)、うす揚げ ④大豆
おちに体の調子を整える	③たまねぎ、にんじん、だげのこ、なす、深ねぎ、しょうが、にんにく、干しいたけ、にら ④たまねぎ	③にんじん、たまねぎ、えのきだけ、しめじ、こまつな、キャベツ ④パセリ	③かぼちゃ、なす、干しいたけ、ごぼう、こんにゃく ④ゴーヤ	③たまねぎ、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、パセリ	②しそ ③干しいたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな ④バナナチップ、粉茶
おちにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、カルジウム米 ③さとう、ごま油、でん粉 ④小麦粉、パン粉、なたね油、ごま油、でん粉	②食パン(乳) ④じゃがいも、バター ⑤生クリーム、さとう	②精白米、強化米、カルジウム米 ④でん粉、キャノーラ油、さとう、こま	②ドッグパン(乳) ③生クリーム、じゃがいも ④さとう、でん粉	②精白米、強化米 ③うどん ④アーモンド、くるみ、でん粉、上白糖
調味料	③酒、しょうゆ、ケチャップ、トウバンジャン ④しょうゆ、塩、オスターソース	③コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう、鶏がらスープ ④コンソメ	④しょうゆ、酒、みりん	④ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、塩	③しょうゆ、酒、みりん ④塩
エネルギー	小: 636 kcal 中: 838 kcal	小: 588 kcal 中: 775 kcal	小: 633 kcal 中: 818 kcal	小: 540 kcal 中: 742 kcal	小: 660 kcal 中: 849 kcal
タンパク質	小: 26.8 g 中: 33.9 g	小: 21.4 g 中: 28.1 g	小: 26.7 g 中: 33.0 g	小: 22.5 g 中: 30.0 g	小: 25.7 g 中: 31.8 g
献立	17 海の日 ★のついているメニューには、松元産のなすを使用しています。	18 ④きびなことごぼうのかば焼き ⑤みかんジュース ① ②バターパン ③ほうれんそうのクリームスープ	19 ④キラキラフルーツジュレ ① ②むぎごはん ★③なつやすみカレー	<p>川元悠陽さんが立てた献立</p> <p>12日の給食は、松元中学校3年2組の川元悠陽さんが家庭科の課題「学校給食の献立を考えよう」で立てた献立です。川元さんのコメントを紹介します。</p> <p>6つの食品群から特に炭水化物・野菜類・たんぱく質が3:2:1になるように気をつけました。また、夏バテしないように、豚肉とゴーヤでビタミンを効果的にとれるように工夫しました。かいかの汁は、祖母の家で食べたものを元にして作り直しました。また、普段の生活で不足しがちな「まごわやさしい」が献立の中に入りました。食べながら、「まごわやさしい」を探してみてください。</p> <p>7月4日はセレクト給食を実施します</p> <p>松元センターでは、「自ら献立を選ぶ楽しさを通して給食への関心を高める」という目的で、セレクト給食を年2回実施しています。みなさんは自分が何を選んだか覚えてますか？</p>	
おちに体をつくる		①牛乳 ③ベーコン(卵・乳)、鶏肉、牛乳、粉チーズ、スキムミルク ④きびなこと	①牛乳 ③豚肉、ひよこ豆、チーズ、スキムミルク ④乳製品、寒天		
おちに体の調子を整える		③にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、ほうれんそう ④しょうが ⑤みかんジュース	③たまねぎ、トマト、かぼちゃ、なす、りんご、コーン、えだまめ、にんにく、しょうが、ブルーベリー ④にんじん、オレゴン、こんにゃく、もも、みかん、パイナップル、アセロラ、りんご		
おちにエネルギーのもとになる		②バターパン(卵・乳) ③さつまいも、生クリーム ④水あめ、さとう、じゃがいも、でん粉、キャノーラ油 ⑤ホウイッドル(乳・小麦)、ゴジソメ、塩、こしょう	②精白米、強化米、小麦 ③じゃがいも、バター ④さとう、植物性油脂(大豆) ⑤ウスターソース、カレー粉(小麦)、ワイン、ケチャップ		
調味料		④塩	③ウスターソース、カレー粉(小麦)、ワイン、ケチャップ		
エネルギー		小: 663 kcal 中: 903 kcal	小: 626 kcal 中: 807 kcal		
タンパク質		小: 26.1 g 中: 34.5 g	小: 22.9 g 中: 28.3 g		

献立

ま ゴ わ や さ い し い

まめ(豆類) ごま(種実類) わかめ(海藻類) やさい(野菜類) さかな(魚介類) しいたけ(きのこ類) いも(芋類)

「まごわやさしい」という7文字は、食事に取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字を語呂合わせにしたものです。日頃の食生活を振り返ってみて、口にできる機会が少ない食材があるときには、意識して積極的に食べるようにしたいです

献立

きびなごは鹿児島を代表する魚のひとつです。体は美しい銀色で、その中央には色鮮やかな青色の帯模様走っています。その見た目から、鹿児島県の南部の方言で「帯(キビ)」の「小魚(ナゴ)」という名前がついたと言われています。

きびなごを手開きにして、菊の花のように盛り付けた「菊花造り」は、鹿児島県の郷土料理として有名です。

7日と18日の給食に登場するよ。

骨ごと食べよう!

きびなごは大きいものでも全長10cmほどの小さな魚で、頭や骨ごと食べると、成長期のみなさんに欠かせないカルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは、骨や歯を作るもとになります。きびなごは5月から7月が旬といわれています。今が旬のきびなごを、よく噛んで味わって食べてください。

7日の給食より きびなごごぼうのかば焼き

材料(4人分) きびなご 120g、塩 小さじ1/2、ごぼう 100g、薄力粉 大さじ2、片栗粉 大さじ3、油 適量、砂糖 大さじ1、濃口醤油 小さじ2、みりん 大さじ1/2、水 小さじ1、酒 小さじ1、しょうが(すりおろしたもの) 少々、いりごま 大さじ1

作り方 ①きびなごに塩をまぶし、5分ほどおいてさっと水で洗い、水気をよく拭き取る。②ごぼうを大きめのさがきに切り、水にさらしてアク抜きをし、水気をよく拭き取る。③カック内の材料を煮立たせる。④①と②に薄力粉と片栗粉を混ぜ合わせたものをまぶし、油でカラッと揚げる。⑤④に③のたれをからめて、いりごまをまぶす。

甘辛い味付けでご飯がとんとん進むメニューです◎  
3食の食事をしっかりとって、暑い夏を元気に乗り切りましょう!