



朝ごはんをしっかり
食べて、暑い夏を
のりきろう！

2018

7月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネ ルギー 小学校 (3・4年)	カル シウム 小学校 (3・4年)	献立番号	人数
			あかの食品	みどりの食品	きの食品				
2月	しろごはん、ナムル、ピピンバ、さわにわん	白ごはん 牛乳、ピピンバ、ナムル、さわにわん	牛乳、牛肉 ぶた肉	しいたけ にんにく、ほうれんそう もやし、キャベツ	米、油 砂糖	620	311	656	411
3日	しろごはん、マカロニサラダ、エビチリ	コッペパン 牛乳、エビチリ	牛乳 脱脂粉乳、エビ 卵	トマト にんにく、玉ねぎ しょうが	パン 砂糖 油、砂糖 でん粉 油、小麦粉 水あめ	646	335	887	529
4日	しろごはん、ごまずあえ、きびなごのカリカリフライ	白ごはん 牛乳、きびなごのカリカリフライ	牛乳、キビナゴ	しょうが、砂糖、じゃがいも	米、でん粉、米粉、油	700	530	662	309
5日	しろごはん、かいそうサラダ、ささみフライ	小型パン 牛乳、ささみフライ	牛乳 脱脂粉乳、とり肉	キャベツ きゅうり にんじん、玉ねぎ にんじん	ごま 砂糖、でん粉 砂糖、ハチミツ、ごま油	864	611	852	333
6日	しろごはん、きりぼしだいこんサラダ	白ごはん 牛乳、いわしの梅煮	牛乳、イワシ	しそ 梅	米、砂糖、でん粉	689	350	822	370
7日	しろごはん、おおかあえ	白ごはん 牛乳、あげぎょうざ	牛乳、ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ にら、ねぎ しょうが にんにく	ごま油、でん粉、油、砂糖、小麦粉、米粉	632	272	714	322
8日	しろごはん、おおかあえ	白ごはん 牛乳、おおかあえ	牛乳、ちくわ カツオ節	ピーマン、キャベツ	ごま油、砂糖	790	284	876	349
9日	しろごはん、おおかあえ	白ごはん 牛乳、おおかあえ	牛乳、ちくわ カツオ節	ピーマン、キャベツ	ごま油、砂糖	790	284	622	321
10日	しろごはん、おおかあえ	白ごはん 牛乳、おおかあえ	牛乳、ちくわ カツオ節	ピーマン、キャベツ	ごま油、砂糖	790	284	790	350
11日	しろごはん、おおかあえ	白ごはん 牛乳、おおかあえ	牛乳、ちくわ カツオ節	ピーマン、キャベツ	ごま油、砂糖	790	284	717	295
12日	しろごはん、おおかあえ	白ごはん 牛乳、おおかあえ	牛乳、ちくわ カツオ節	ピーマン、キャベツ	ごま油、砂糖	790	284	885	317
13日	しろごはん、おおかあえ	白ごはん 牛乳、おおかあえ	牛乳、ちくわ カツオ節	ピーマン、キャベツ	ごま油、砂糖	790	284	695	331
14日	しろごはん、おおかあえ	白ごはん 牛乳、おおかあえ	牛乳、ちくわ カツオ節	ピーマン、キャベツ	ごま油、砂糖	790	284	853	359

暑さに負けない！

夏野菜をたっぷり食べよう！

夏野菜は太陽をしっかりあびて育ち、ビタミン類がいっぱいです。夏はとくに色の濃い野菜をたくさん食べるよう心がけましょう。

冷たいものの、食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょ

*材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。