

7・8月 きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度 あさぎり町教育委員会

あさぎり町学校給食センター

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		
				あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしきをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しぼう (g)
1	水	むぎごはん	シューマイ マーボー豆腐 バンサンスー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ こうや豆腐 みそ ハム	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん こむぎこ さとう はるさめ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ きくらげ にら しょうが きゅうり	小652	26.0	18.5
2	木	セルフおにぎり (やきのり)	かきあげ (小・中は別材料あり) うどんじる ごまじゃこサラダ	のり めいろうにゅう かまぼこ あげ わかめ ちりめん	こめ むぎ あぶら うどん ごま じゃがいも こむぎこ ごまあぶら さとう	だいこん にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう しゅんぎく(小) ごぼう(中) グリーンピース(中) たまねぎ	593 中760	17.6 22.0	19.4 19.1
3	金	きゅうきゅうカレー	やさいスープ パナナ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ	こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ トマト ほうれんそう キャベツ パナナ	524 765	13.0 15.6	25.2 35.5
6	月	むぎごはん	さんまゆずみそに かきたまじる すのもの	ぎゅうにゅう さんま みそ たまご とうふ わかめ	こめ むぎ でんぷん はるさめ ごま さとう	ゆず にんじん しいたけ ほうれんそう きゅうり	605 729	22.9 27.0	20.0 22.9
7	火	まめじゃこごはん	とりにくのしょうがやき そうめんじる ごぼうサラダ たなばたゼリー	だいず ちりめん めいろうにゅう とりにく かまぼこ ハム ヨーグルト とうにゅう かんてん	こめ むぎ さとう ごま でんぷん そうめん マヨネーズ みずあめ	えだまめ にんじん しょうが しいたけ オクラ ごぼう きゅうり きくらげ メロン レモン	711 866	27.6 34.3	22.5 27.4
8	水	むぎごはん	ひじきとやさいのとうふあげ にくじゃが みそマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう めいろうにゅう たら ひじき たまご あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら でんぷん じゃがいも しらたき さとう ごま マヨネーズ	えだまめ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン きゅうり こまつな	681 813	23.9 28.4	22.1 24.6
9	木	むぎごはん	みそちゃんこ あげなすサラダ なっとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく みそ なっとう	こめ むぎ しらたき あぶら パンこ さとう	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ もやし ねぎ しめじ なす トマト きゅうり しょうが	598 732	25.5 30.3	17.3 20.5
10	金	セルフサンド (さかなフライ)	ラタトゥイユ カレドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ ハム	パン こむぎこ パンこ でんぷん あぶら オリーブゆ じゃがいも さとう	セロリ たまねぎ なす トマト ピーマン もやし きゅうり コーン にんじん	591 763	22.4 28.7	21.5 26.6
13	月	タコライス (タコミート) (タコサラダ)	わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ひよこまめ わかめ こうや豆腐 とりにく とうふ	こめ むぎ さとう オリーブゆ	たまねぎ トマト キャベツ レモン コーン にんじん えのきたけ	618 750	24.9 30.5	18.9 22.2
14	火	むぎごはん	マグロカツ とうがんスープ ひじきのいりに	ぎゅうにゅう マグロ ベーコン ひじき あげ	こめ むぎ パンこ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん こんにやく ごま	たまねぎ とうがん にんじん しいたけ いんげん	616 772	19.3 23.5	20.7 25.4
15	水	ハヤシライス	チキンナゲット ゴーヤサラダ	ぎゅうにゅう めいろうにゅう チーズ とりにく ツナ ヨーグルト	こめ むぎ パンこ こむぎこ ラード あぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にがうり キャベツ きゅうり	685 851	24.1 30.0	23.4 28.3
16	木	むぎごはん ふりかけ	とりにくとレバーのあげがらめ みそしる おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ とりレバー みそ ごま いりこ のり たまご こんぶ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが なす たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ オクラ きゅうり	653 788	28.6 34.2	22.1 25.8
17	金	コッペパン ブルーベリージャム	さかなのピザやき マカロニのクリームに きゅうりのレモンあえ	ぎゅうにゅう あかうお チーズ とりにく	パン マカロニ じゃがいも さとう ごま	ピーマン たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ レモン ブルーベリー	650 801	30.8 37.5	19.8 23.1
8月									
28	金	じゃこトースト	にくだんごのスープ さつまいもサラダ	ちりめん あおのり めいろうにゅう とりにく ぶたにく ハム だいず ヨーグルト	パン マヨネーズ はるさめ パンこ さつまいも	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ えだまめ	657 834	25.3 31.6	27.9 33.7
31	月	むぎごはん	れんこんいりひらつくね なつやさいのカレーに コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ ハム	こめ むぎ ラード パンこ じゃがいも あぶら さとう	れんこん にんじん たまねぎ かぼちゃ なす いんげん コーン きゅうり キャベツ	666 783	22.9 26.0	18.4 19.5

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月のあさぎり町産食材 米・卵(6日)・きゅうり・こねぎ・なす・オクラ

今月の旬の食材 ゴーヤ・なす・オクラ・きゅうり・ピーマン・とうもろこし・すいか