



日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
1(金)	しめじのおひたし たこめし さかなのごまやき しらたま じる	ちやにくやほねになるもの ぎゅうにゅう あぶらあげ・さばからあげ・たこ(こんぶ)(にぼし) かつおぶし・とりにく	はたらくちからやたいおんになるもの こめ・さんおんとう しらたまだんご ごま・なたねあぶら	からだのちようしをととのえるもの きゅうり・こまつな にんじん・しろねぎ きくらげ・しめじ	661 881	19(火)	うりのすのもの ごはん ひじきいり たまごやき	ぎゅうにゅう どうふ・ゆば(こんぶ)・ひじき(けずりぶし) とりひきにく たまご・あなご	はたらくちからやたいおんになるもの こめ・さんおんとう こめあぶら とうにゅうプリンタルト	からだのちようしをととのえるもの キャベツ・うり だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・しめじ	693 896
4(月)	たこのサラダ ごはん かわりむし タイピーエン	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき あさり・いか・たこ あかいた・ぶたにく とりひきにく たまご	こめ・でんぶん はるさめ・さとう オリーブオイル ごまあぶら	キャベツ・きゅうり しそ・たけのこ たまねぎ・トマト にんじん・ねぎ・レタス レモン・えのきだけ ほししいたけ・しょうが にんにく	619 825	<p>こんげつ こんだてひょう はたら たいもの なか ふとじ なつやさい</p> <p>今月の献立表の、みどりいろの働きをする食べ物の中で、太字になっているものは夏野菜です。</p> <p>いちねんじゆん やさい なつ しゆん むか やさい なんこ さが</p> <p>一年中見かける野菜でも、夏に旬を迎える野菜がたくさんあります。何個あるかな？探してみてくださいね。</p>					
5(火)	なすのラザニア カラフルサラダ レンズまめのスープ マンゴーあん コッペパン マーメレード&マーガリン	ぎゅうにゅう レンズまめ ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく・チーズ なまクリーム(ガラスープ)	パン・じゃがいも ぎょうぎのかわ さとう・こめあぶら さんおんとう オリーブオイル マーメレード マーガリン	キャベツ・きゅうり セロリ・たまねぎ トマト・なす・にんじん パセリ・きいろピーマン ほうれんそう・にんにく トマトピューレ	692 850	<p>きゅうりよく こんだて しょうかい</p> <p>今年度は、旬を生かした献立を紹介します。「旬の食材」を太字にしています。</p> <p>★ なすとツナのサラダ (8日) ★</p>					
6(水)	きりぼしだいこんの ごまずあえ おびてん かぼちやのみそ する	ぎゅうにゅう みそ とうふ・あぶらあげ わかめ・(にぼし) しらすぼし・たまご(けずりぶし) じゃこてんすりみ	こめ・くるぎとう さとう・ごま さんおんとう こめあぶら あんにんどうふ	かぼちや・きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・ねぎ マンゴー・えのきだけ しょうが	693 911	<p>ざいりょう にんげん</p> <p><材料 4人分></p> <p>なす 120g す 酢 おお 大さじ1/2</p> <p>おろししょうが 小さじ2 しょうゆ 小さじ1</p> <p>ツナ缶 30g さとう 砂糖 小さじ2</p> <p>レッドオニオン 50g</p> <p>(あかたまねぎ)</p> <p>冷やして食べるとおいしいよ!</p> <p><作り方></p> <p>① なすは厚さ1cmのいちよう切り、ねぎは小口切りにする。</p> <p>② レッドオニオンは薄切りにして水にさらす。</p> <p>③ ツナ缶の油でなすを炒めて、粗熱をとる。</p> <p>④ ボウルに②、③とツナ、おろししょうが、ねぎを入れ、調味料と合わせる。</p>					
7(木)	さんしよくあえ きすとかぼちやの てんぶら だなばた セリー そうめん じる	ぎゅうにゅう (こんぶ)・わかめ (けずりぶし) きす・あかいた たまご	こむぎこ・そうめん せんとくおひ 宮崎県	かぼちや・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ	656 856	<p>七夕献立</p>					
8(金)	むぎごはん なすとツナの サラダ クリスピー チキン なつやさいカレー	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく	むぎ・こむぎこ せんとくおひ 宮崎県	えだまめ・かぼちや ズッキーニ・たまねぎ レッドオニオン とうもろこし・なす にんじん・ねぎ しょうが・にんにく	667 860	<p>えひめ と</p> <p>～ 愛媛で採れるなす ～</p> <p>いよ 伊予なす</p> <p>まつやまなが 松山長なす</p> <p>きめかわ 絹皮なす</p> <p>濃い黒紫色 ツヤがあり、皮がしっかりしている</p> <p>細長い形 皮も実もやわらかい</p> <p>大きい卵型 皮が薄くてやわらかい</p> <p>なすの皮には、“ナスニン”と呼ばれるポリフェノールの一種が含まれ、強い抗酸化作用があります。老化やがんの予防、悪い生活習慣が原因でなりやすい動脈硬化の予防に役立つといわれています。</p>					
11(月)	むぎごはん じゃこサラダ さかなの きゅうどん うめマヨネーズやき	ぎゅうにゅう やき豆腐 わかめ しらすぼし(けずりぶし) メルダサ ぎゅうにゅう	むぎ・こめ さんおんとう オリーブオイル こめあぶら サラダあぶら マヨネーズ	いとこんにやく きゅうり・ごぼう こまつな・しそ たまねぎ・とうもろこし ねぎ・パセリ・ばいにく パインアップル・レモン ほししいたけ・しょうが	670 866	<p>GK 滝本 晴彦 選手 ～好きだった給食メニューから～</p>					
12(火)	とりにくの てりやき プチトマト ひやしちゅうかの たれ ひやしちゅうか コーンパン	ぎゅうにゅう ロースハム とりにく・たまご	パン・ちゅうかめん さとう・ごま さんおんとう	きゅうり とうもろこしペースト ミニトマト・にんじん もやし・ほししいたけ しょうが	648 755	<p>なつやさい た なつ の き</p> <p>夏野菜を食べて、夏を乗り切ろう!</p> <p>みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補います。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子を整えて、病気に負けない体をつくれます。</p>					
13(水)	チーズサラダ ごはん こめこの かきあげ トマト とんじる	ぎゅうにゅう (にぼし)・はも ぶたにく・チーズ みそ	こむぎこ・こめ せんとくおひ 宮崎県	オクラ・かぼちや キャベツ あまとうびじん たまねぎ・トマト ミニトマト・にんじん レタス	693 908	<p>なつやさい</p> <p>トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、ピーマン等</p>					
14(木)	たこのマリネ ごはん なつやさいの すぶた オクラと たまごの スープ	ぎゅうにゅう たこ ぶたにく・たまご	こめ・こめこ でんぶん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	オクラ・かぼちや キャベツ・きゅうり しそ・ズッキーニ たまねぎ・トマト・なす にんじん・ピーマン レモン・しょうが にんにく	643 855	<p>【給食のない日】</p> <p>朝倉中学校1年生 5日(火) 6日(水)</p> <p>朝倉中学校2年生 6日(水)～8日(金)</p>					
15(金)	ひじきのナムル ごはん ぶたにくの うめソースかけ マーポー なす	ぎゅうにゅう ひじき・ぶたにく ぶたひきにく・みそ	こめ・でんぶん さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こまつな・たまねぎ なす・にんじん・ねぎ もやし・ばいにく レモン・ほししいたけ しょうが・にんにく	668 888	<p>ざいりょう つごう こんだて へんこう</p> <p>※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>※ ○印の日には、スプーンがつきます。</p>					

こんげつ へいきんせつしゆえいりやう
今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)(中学生)
がっこうきゅうりよくせつしゆえいりやう
学校給食摂取基準(小学校4年生)(中学生)

エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
(小)667 (中)863 (小)26.4 (中)32.4
(小)660 (中)810 (小)26.4 (中)32.4

【給食のない日】
朝倉中学校1年生 5日(火) 6日(水)
朝倉中学校2年生 6日(水)～8日(金)

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
※ ○印の日には、スプーンがつきます。