

Main table containing menu items, ingredients, and nutritional information for July. Columns include month, day, and specific menu items with their respective ingredients and kcal values.

7月7日は七夕 (July 7th is Tanabata). Includes an illustration of a girl and a boy flying on a river of stars, with text explaining the festival's origin and a recipe for 'そうめん' (Somen).

加工食品等の使用食材 (Processed Food Ingredients). Lists ingredients used in various dishes, including meat, grains, and dairy products, with a note about allergen information.

献立名 (Menu Name) and 主に使用される調味料です。 (Mainly used seasonings). Includes a table for energy and protein units and a '献立ひとくちメモ' (Menu Note) section.

1 かつおしぐれ丼 (カツオの旨). Includes ingredients like tuna, soy sauce, and bonito, along with a nutritional table and a descriptive paragraph.

2 セルフタコス風ミートサンド (ドッグパン・タコス風ミートサンドの具). Includes ingredients like dog bread, meat, and vegetables, with a nutritional table and description.

3 ごはん (ごはん). Includes ingredients like rice, soy sauce, and vegetables, with a nutritional table and description.

4 粒チーズパン (粒チーズパン). Includes ingredients like cheese, bread, and vegetables, with a nutritional table and description.

5 かわなべ牛のちらし寿司 (かわなべ牛のちらし寿司). Includes ingredients like beef, rice, and vegetables, with a nutritional table and description.

8 きつね丼 (きつね丼). Includes ingredients like fried tofu, rice, and soy sauce, with a nutritional table and description.

9 黒糖パン (黒糖パン). Includes ingredients like black sugar, bread, and soy sauce, with a nutritional table and description.

10 ごはん (ごはん). Includes ingredients like rice, soy sauce, and vegetables, with a nutritional table and description.

11 ミルクパン (ミルクパン). Includes ingredients like milk, bread, and vegetables, with a nutritional table and description.

12 ごはん (ごはん). Includes ingredients like rice, soy sauce, and vegetables, with a nutritional table and description.

15



海の日



16



- ①バターパン
- ②牛乳
- ③冬瓜のポトフ
- ④ブルーベリーのヨーグルト和え (★ヨーグルト)

③ウインナー
②ぎゅうにゅう④ヨーグルト
③とうがん・キャベツ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース
④ブルーベリー・アロエ
①バターパン③じゃがいも
③あぶら
③しょうゆ・しろワイン・しお・こしょう・とりがらスープ

589 22.0 719 25.7
ブルーベリーは、果実が濃い紫色をしています。小さな実ですが、ビタミンCが豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

17

- ①わかめごはん
- ②牛乳
- ③ごまキムチ汁
- ④揚げタコ

③とうふ・みそ④タコボール
①わかめ②ぎゅうにゅう
③にんじん・だいこん・ふともやし・ごぼう・ふかねぎ
③はくさいキムチ
①こめ・むぎ④ごまごこ
③あぶら・すりごま・ねりごま④あぶら・ノンエッグマヨネーズ
①しお③さけ・みりん・とりがらスープ
④ケチャップ・とんかつソース

652 22.3 773 25.7
たこは、夏が旬の食品です。関西では夏の時期に食べ、「かごしま旬のさかな」の一つとして、きびなごやうなぎとともに、鹿児島県ブランドにも認定し、紹介しています。今日は、たこが入った魚のすり身のパールを、衣をつけて油で揚げ、たこ焼き風にしてお届けします。

18

- ①米粉パン
- ②牛乳
- ③ピリ辛フォー
- ④ロールソーラダ



③ぶたにく・だいず・やきぶた
②ぎゅうにゅう
③にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・たけのこ・チンゲンサイ
③きくらげ④にんじん・コーン・キャベツ・きゅうり
①こめコパン③ひらピーマン
③ねりごま④ロールスロートレッシング
③トウバンジャン・しお・さけ・とりがらスープ・しょうゆ

620 25.8 762 30.7
今日の献立は、5月に 学校給食センターで職場体験学習を行った、川辺中 3年 大坪由芽さんが考えました。みんなが大好きなベトナム料理の「ピリ辛フォー」と、さっぱりした味付けの「ロールソーラダ」を組み合わせました。

19

- ①茶飯
- ②牛乳
- ③かいのこ汁
- ④ぶりの照り焼き



③だいず・あぶらあげ・みそ・こめみそ④ぶりてりやき
②ぎゅうにゅう③こんぶ
①まっちゃ③にんじん・こんにゃく・ほししいたけ
③ごぼう・なす・かぼちゃ・ふかねぎ
①こめ
①しお③わふうだし

655 27.2 749 29.6
たっぷりお茶むらいの日
今日の献立は、南九州市産の新鮮な食材を取り入れました。地場産物を食べ、元気に夏休みを過ごしましょう。

加工食品等の使用食材

11日(木)・17日(水)・18日(木)ノンエッグマヨネーズ

食用植物油・醸造酢・砂糖・粉末水あめ・食塩・清水・加工デンプン・増粘多糖類・アミノ酸・香辛料抽出物

12日(金)ぶどうゼリー

果糖ぶどう糖液糖・砂糖・ぶどう糖・ぶどう果汁・増粘多糖類・酸味料・香料・ビタミンC・クチナシ・紅麴・クエン酸Na

16日(火)ウインナー

豚肉・豚脂肪・水あめ・食塩・植物性たん白・砂糖・香辛料・加工でん粉・アミノ酸等・リン酸塩(Na)・水

食物アレルギー等がある場合には必ずご確認ください。

17日(水)白菜キムチ

白菜・異性化液糖・醸造酢・食塩・唐辛子・にんにく・アミノ酸等・酸味料・パプリカ色素・ビタミンB1・水

17日(水)タコボール

たこ・たら・でん粉・砂糖・植物油・還元水あめ・食塩・香辛料・水

18日(木)ロールスロートレッシング

食用植物油・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・醸造酢・食塩・オニオンエキス・濃縮レモン果汁・卵黄・アミノ酸・キサンタンガム・加工デンプン・香辛料抽出物・香料

19日(金)ぶりてりやき
ぶり・しょうゆ・砂糖・本みりん・馬鈴薯・生姜・食塩・水



今年、パリオリンピック・パラリンピックが開催されます♪



給食でも、世界の料理が登場します。どこの国の料理が登場しているか、献立をチェックしてみましょう。そして、給食をしっかり食べ、各国の選手を応援しましょう。



給食センターは、みなさんのサポーターです。いつもおいしい給食で、みなさんのことを応援しています♪

夏ばて注意



冷たいものとりすぎ注意

おかずをしっかりと食べる



早寝 早起

