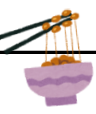




【通常給食献立】



日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をととのえるもの	
1(月)	はいがしよくパン チョコクリーム ABCマカロニスープ チキンカツソースがけ きりぼしだいこんサラダ・たまねぎドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう 	ベーコン、とりにく、ぎゅうにゅう	パン、チョコクリーム、マカロニ、こむぎこ、パンこ、なたねあぶら、ドレッシング	セロリ、 たまねぎ 、にんじん、ホールコーン、とうみょう、キャベツ、こだいずもやし、きゅうり、きりぼしだいこん	690kcal 30.9g
2(火)	やさしいおラーメン ぼうぎょうざ 1～4ねん1ぽん 5～6ねん2ぽん はるさめとハムのちゅうかあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう 	とりにく、ポークハム、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、なたねあぶら、さとう、でんぷん、はるさめ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、きパブリカ、きゅうり、はくさい、ぎょうざ	630kcal 25.6g
3(水)	げんまいごはん あじつけのり もずくといんげんのみそしる あかうおのかすづけやき ゴーヤチャンプルー ていおんさつきんぎゅうにゅう	のり、なまあげ、もずく、みそ、あかうおのかすづけ、ぶたにく、とうふ、けいらん、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、もちげんまい、なたねあぶら、さとう	たまねぎ 、さやいんげん、にんにく、にがうり 	656kcal 23.5g
4(木)	ポークハヤシライス ほしのポテト 1～4ねん2こ 5～6ねん3こ ひまわりかまぼことこまつな フレンチドレッシングあえ のむヨーグルト 	ぶたにく、かまぼこ、のむヨーグルト	せいはいくまい、なたねあぶら、こむぎこ、ハッシュドポテト、さとう	たまねぎ 、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマト、キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、りんご	615kcal 18.1g
5(金)	うめわかめごはん あまのがわすましじる ほしのハンバーグトマトソースがけ オクラやまいもサラダわふうドレッシングあえ みかんもち 	かまぼこ、ハンバーグ、ぎゅうにゅう、わかめ	せいはいくまい、なたねあぶら、ごま、さとう、うめいも、やまいも 	うめ、あかしそ、だいこん、こまつな、ながねぎ、トマトケチャップ、トマト、オクラ、もやし、きゅうり、 たまねぎ 、あかピーマン、みかんもち	639kcal 22.3g
8(月)	コッペパン キャロットシチュー フランクフルトカレーケチャップソースがけ カラフルこんにやくサラダ・イタリアンドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、フランクフルト	パン、なたねあぶら、こむぎこ、ドレッシング	セロリ、 たまねぎ 、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、こだいずもやし、きゅうり、こんにやく、にんじんミックスジュース	637kcal 24.2g
9(火)	ごはん しおやさしいワンタンスープ イカのチリソースがけ もも&シャインマスカットゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう 	とりにく、イカ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、ワンタン、でんぷん、ももゼリー、シャインマスカットゼリー	にんにく、しょうが、 たまねぎ 、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、ながねぎ、トマト、トマトケチャップ	649kcal 25.2g
10(水)	もちむぎごはん のりなっとうふりかけ みょうがととうがんのみそしる さばのごまやき にくじゃが 	ふりかけ、なまあげ、みそ、さば、ぶたにく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、もちむぎ、なたねあぶら、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、さとう	えのきだけ、とうがん、みょうが、こまつな、ながねぎ、たまねぎ、にんじん	674kcal 31.7g
11(木)	なつやさしいポークカレーげんまいライス チーズオムレツ かいそうサラダクリーミーごまドレッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう 	ぶたにく、チーズオムレツ、かいそうミックス、わかめ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、もちげんまい、なたねあぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう、ごま	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、ズッキーニ、りんご、トマト、キャベツ、もやし、きゅうり	663kcal 22.3g
12(金)	シシリアンライス 【ごはん・にくいため・キャベツサラダ(マヨネーズ)】 イカだんごモロヘイヤのスープ いよかんゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう 	ぶたにく、ぎゅうにゅう、イカボール、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、マヨネーズ	にんにく、しょうが、 たまねぎ 、りんご、キャベツ、きゅうり、あかパブリカ、ホールコーン、にんじん、だいこん、モロヘイヤ、いよかんゼリー	652kcal 22.5g

新紙幣発行記念献立

七夕献立

710(なっとう)の日献立

佐賀県郷土料理献立



日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をととのえるもの	
16(火)	ごはん ほしのふとなまあげのみそしる ガーリックレモンチキン カレーマカロニ ていおんさっきんぎゅうにゅう	なまあげ、みそ、わかめ、 とりにく、ポークハム、 ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあ ぶら、ふ、オリーブオイ ル、マカロニ	どうみょう、ゆでぼしだ いこん、にんにく、レモン、 にんじん、ホールコーン、 えだまめ	644kcal 30.9g
17(水)	あしたばねじりリングパン かぼちゃのとうにゅうポターージュ さわらのプロヴァンスふう ラタトゥイユ ラ・フランスゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	さわら、ベーコン、ぎゅう にゅう、とりにく、とうにゅう	パン、なたねあぶら、こ むぎこ、でんぷん、オリ ブオイル、さとう、こめこ	にんにく、セロリ、たまね ぎ、にんじん、かぼちゃ、ト マト、きゅうり、なす、ズ ッキーニ、きパブリカ、ラ フランスゼリー	747kcal 26.6g
18(木)	ビーフガーリックライス リボンマカロニスープ やさいグラタン こんにやくとなつやさいのカラフルマリネ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぎゅうにく、とりにく、ぎゅう にゅう	せいはいくまい、せいばく、 なたねあぶら、マカロニ、 やさいグラタン、オリ ブオイル、さとう	たまねぎ、セロリ、にんじ ん、ホールコーン、こまつ な、こんにやく、さいいん げん、キャベツ、えだま め、きゅうり、きパブリカ、 あかパブリカ、にんにく	648kcal 18.1g

月平均栄養価 エネルギー 657kcal たんぱく質 24.8g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

給食終了日

17日(水):三小・五小・七小

18日(木):一小・二小・四小・六小・八小

魚には、骨があります。

3日(水) 新紙幣発行記念献立

2024年7月3日より、一万円札・五千円札・千円札の3種類が新しく生まれ変わります。それを記念し、新紙幣デザインの味付海苔を提供します。



くにたちの野菜(太字)



12日(金) 佐賀県郷土料理献立

～シシリアンライス～

佐賀県のご当地グルメで、昭和50年ごろに佐賀市内の喫茶店で誕生したと言われています。
ご飯の上に肉を炒めたものをトッピングして野菜を盛り付け、最後にマヨネーズをかけて作る料理です。
給食もご飯の上に肉炒めとサラダをのせ、最後にマヨネーズをかけて“シシリアンライス”にして食べてみてくださいね。

17日(水) パリ・オリパラ応援献立

7月26日から、フランス・パリでオリンピックパラリンピックが開催されます。17日は、開催国のフランスにちなんで“フランス料理”を取り入れます。

『あしたばねじりリングパン』は、オリンピックで優勝した人に贈られる『冠』をイメージしています。

『プロヴァンス風』は、南フランスのプロヴァンス地方で食べられている、伝統的な料理で、特産品のトマトやにんにく、オリーブオイルをたっぷり使うのが特徴です。『ラタトゥイユ』は、トマト・茄子・ズッキーニ・パブリカなどの夏野菜を煮込んで作る南フランスの家庭料理です。

デザートは、フランス原産の洋梨であるラ・フランスのゼリーです。

公開中！



国立市チャンネル

【1日5,000食以上！】食育拠点「カムカムキッチン」に潜入！
～学校給食ができるまで～



夏休み特別イベント2024

カムカムキッチン探検ツアー～給食の秘密に迫る～

令和6年7/31(水)

①午前 10:00～

②午後 13:30～

各回30名

※詳細は、市報くにたち7月5日号掲載

予告