

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

				栄養価(8訂)		E=エネルギー		P=タンパク質		F=脂質	
日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料	栄養価				
							小		中		
1	水		ねぎ塩豚うどん	豚肉	うどん(小麦),大豆油,ごま油	にんにく,きくらげ,にんじん たまねぎ,キャベツ,長ねぎ,レモン		E 523 Kcal		637 Kcal	
			ツナポテトサラダ	ツナ	じゃがいも,卵なしマヨネーズ	ブロッコリー,コーン,にんじん	P 18 g		21.5 g		
			彩り野菜のメンチカツ	鶏肉,豚肉,大豆	大豆油,パン粉(小麦),でん粉 米粉	たまねぎ,にんじん,えだまめ,コーン キャベツ,しょうが	F 28.8 g		35.3 g		
2	木		ごはん	こめ			E 544 Kcal		666 Kcal		
			煮つけ	鶏肉,厚揚げ(大豆),昆布,かまぼこ	大豆油	こんにゃく,にんじん,冬瓜,小松菜	P 22 g		26.4 g		
			千草焼き	たまご,鶏肉,チーズ(乳)	大豆油,でん粉,植物油脂	たまねぎ,にんじん,ほうれん草 しいたけ	F 15.5 g		18.5 g		
3	金		クファージュシー(中学校)	豚肉,かまぼこ,こんぶ,油揚げ(大豆)	こめ,大豆油,ラード(豚・大豆)	にんじん,干しいたけ	ボークアィン(豚,鶏)	E 559 Kcal		777 Kcal	
			炊き込みごはん(小学校)	鶏肉	こめ,なたね油	ごぼう,にんじん,しいたけ	P 22.2 g		35.6 g		
			さつま汁	鶏肉,豆腐,みそ	さといも	にんじん,大根,長ねぎ	F 16.2 g		32.5 g		
			ちくわのいそべ揚げ	すりみ,あおさ	大豆油,小麦粉,でん粉,植物油						
6	月		ごはん	こめ			E 613 Kcal		734 Kcal		
			肉じゃが	豚肉,油揚げ(大豆)	大豆油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,えだ豆 こんにゃく	P 24.6 g		28.7 g		
			いわしのしょうが煮	いわし	でん粉	しょうが	F 17.1 g		19.6 g		
			オレンジ			オレンジ					
7	火		ごはん	こめ			E 552 Kcal		651 Kcal		
			魚ソーメン汁	鶏肉,もずく,魚そうめん(とうもろこし でんぷん)	植物油脂	えのき,にんじん	P 24.5 g		28.5 g		
			タマナーチャンプルー	豚肉,かまぼこ,厚揚げ(大豆) かつおぶし	大豆油	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜 にんにく	F 14.3 g		15.7 g		
8	水		セタバインゼリー		水あめ	パイン					
			コッペパン(小学校)	脱脂粉乳	小麦粉,ショートニング		大豆由来成分	E 578 Kcal		756 Kcal	
			ココア揚げパン(中学校)	脱脂粉乳,きなこ	小麦粉,ショートニング,ココア,黒糖 大豆油		大豆由来成分	P 23.1 g		27.5 g	
			グラム豆乳チャウダー	あさり,鶏肉,豆乳	じゃがいも,大豆油,米粉 乳無しマーガリン(大豆・豚)	にんじん,たまねぎ,キャベツ,にんにく	F 20.4 g		27.4 g		
9	木		かぼちゃサラダ	とりにく	卵なしマヨネーズ(大豆)	かぼちゃ,ブロッコリー,きゅうり,パイン					
			ごはん	こめ			E 581 Kcal		697 Kcal		
			すまし汁	鶏肉,とうふ		にんじん,冬瓜,えのき,きくらげ 小松菜	P 30.1 g		35.5 g		
			肉そぼろ	豚肉,鶏肉,鶏レバー,大豆 高野豆腐(大豆)	大豆油	コーン,にんじん,たまねぎ,えだ豆 しょうが	F 13.5 g		14.9 g		
10	金		すいか(ゆたか小,上田小,長嶺小,とよみ小)			すいか					
			ごはん	こめ			E 599 Kcal		707 Kcal		
			アーサ入りゆし豆腐	ゆし豆腐,アーサ			P 29.6 g		33.8 g		
			フータシヤー	卵,ツナ,ボーク(豚・鶏)	麩(小麦),大豆油	にんじん,キャベツ,にら	F 18.4 g		20.4 g		
13	月		スティック納豆	納豆(大豆)		梅肉					
			ごはん	こめ			E 588 Kcal		691 Kcal		
			八宝菜	豚肉,なると,うずらの卵	大豆油,でん粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,白菜 小松菜,たけのこ,きくらげ,しょうが 干しいたけ	P 19 g		21.7 g		
			大学いも		さつまいも,大豆油,水あめ,ごま でん粉		F 16.3 g		18.2 g		
14	火		ごはん	こめ			E 647 Kcal		745 Kcal		
			みそ汁	鶏肉,みそ	じゃがいも	冬瓜,にんじん,小松菜,干しいたけ	P 26.8 g		31.1 g		
			ひじき炒め	ひじき,豚肉,油揚げ(大豆),大豆 かまぼこ	大豆油	にんじん,キャベツ,にら,こんにゃく	F 13.8 g		15.1 g		
			バナナ			バナナ					
15	水		コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉,ショートニング		大豆由来成分	E 620 Kcal		721 Kcal	
			ポトフ	ベーコン(豚),ミニウインナー(鶏・豚)	じゃがいも	にんじん,キャベツ,たまねぎ,にんにく しめじ	P 24.2 g		28.1 g		
			トマトオムレツ	卵,鶏肉	大豆油,でん粉,植物油脂	たまねぎ,トマト	F 26.8 g		30.9 g		
			黒豆きなこクリーム	乳,きな粉(大豆)	食用油脂,水あめ,ごま						
16	木		ごはん	こめ			E 644 Kcal		766 Kcal		
			イナムドゥチ	豚肉,かまぼこ,みそ		干しいたけ,こんにゃく	P 33.2 g		38.9 g		
			ゴーヤーチャンプルー	卵,豚肉,厚揚げ(大豆),かつおぶし 高野豆腐(大豆)	大豆油	ゴーヤー,にんじん,たまねぎ	F 22.3 g		25.2 g		
			スルルーのから揚げ	きびなご	大豆油,米粉,でん粉						
17	金		ごはん	こめ			E 545 Kcal		681 Kcal		
			夏野菜カレー	豚肉,鶏レバー	じゃがいも,米粉,黒糖,大豆油	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,へちま ピーマン,トマト,にんにく	P 17.9 g		21.2 g		
			モーウイのレモンづけ		乳無しマーガリン(豚・大豆)	モーウイ,大根,きゅうり,レモン果汁	F 13 g		13.8 g		
			チーズ	チーズ(乳)							

8 月

25	火		ごはん ハヤシライス ブロッコリーサラダ	豚肉	こめ 大豆油,米粉 卵なしマヨネーズ(大豆)	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム しめじ,トマト,グリンピース,にんにく ブロッコリー,カリフラワー,コーン シークワーサー果汁	ポークソテー(豚,鶏)	E 580 Kcal P 19.3 g F 18 g	727 Kcal 22.7 g 20.4 g
26	水		ごはん すまし汁 ぶた肉のみそ炒め オレンジ	鶏肉,わかめ 豚肉,厚揚げ(大豆),みそ	こめ 大豆油,ごま,ごま油	にんじん,とうがん,えのき,小松菜 キャベツ,にんじん,たまねぎ,にら にんにく,しょうが	豚バラみそ煮(小麦・大豆・ごま・とうもろこしでん粉)	E 527 Kcal P 23.8 g F 13.6 g	625 Kcal 27.7 g 15.2 g
28	金		コッペパン キャベツのクリーム煮 ウインナーのチリソースかけ	脱脂粉乳 鶏肉,ベーコン(豚),白花生 白いんげん豆,豆乳(大豆)	小麦粉,ショートニング じゃがいも,大豆油,米粉, 乳無しマーガリン(豚・大豆)	マッシュルーム,にんじん,たまねぎ キャベツ,えだ豆,にんにく たまねぎ,にんにく,トマト	大豆由来成分 チキンソテー(鶏)	E 587 Kcal P 26.5 g F 21.2 g	665 Kcal 29.5 g 23.2 g
31	月		ごはん ガバオライス(具) 白菜スープ ヨーグルト	鶏肉,牛肉,豚肉,高野豆腐(大豆)	こめ 大豆油,ごま油	たまねぎ,ピーマン,なす,コーン しめじ,パジル,にんにく はくさい,にんじん,干しいたけ,長ねぎ	オイスターソース(カキエキス・ホタテエキス) チキンソテー(鶏)	E 551 Kcal P 27.1 g F 11.4 g	646 Kcal 30.9 g 12.2 g