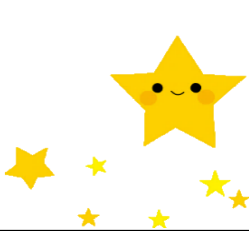




7月分 給食献立予定表(中学校)



日付	献立表	主 な 材 料						中学校
		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		たんぱく質	無機質	カロテン(ビタミンA)	ビタミンC、食物繊維	炭水化物	脂質	
		魚・肉、卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品、 小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、 きのこ、こんにゃく	米、パン、めん いも、砂糖	油、バター、 種実類	
1 (月)	セルフビビンバ(ごはん・焼き肉・ナムル) 牛乳 豆腐とわかめのスープ 豆乳パンナコッタ(はちみつレモン)	牛肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく もやし だけのこ ねぎ しいたけ えのき	ごはん 豆乳パンナコッタ	砂糖 ごま サラダ油 ごま油	751 28.4 22.5 2.5
2 (火)	ごはん 牛乳 いわしごま味噌煮 のり酢和え ゆばとわかめの味噌汁	いわし ツナ ゆば 豆腐 味噌	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ	ごはん じゃがいも	ごま	747 31.6 18.8 3.0
3 (水)	マーボーラーメン(中華麺・マーボーラーメンスープ) 牛乳 春巻き フルーツヨーグルト	豚肉 豆腐 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん	だけのこ ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ みかん パイン 黄桃	中華麺 でんぶん 春巻きの皮 はるさめ	サラダ油 砂糖 ごま油	756 27.7 23.2 2.8
4 (木)	ごはん セルフ豚丼の具 牛乳 冷奴 ブロッコリーとしめじのサラダ	豚肉 かまぼこ ちりめんじゃこ	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	たまねぎ しょうが しらたき ごぼう カリフラワー しめじ かんぴょう	ごはん	砂糖 サラダ油 和風ドレッシング	804 32.8 23.7 2.7
5 (金)	黒糖パン 牛乳 星のコロッケ 小袋ソース グリーンサラダ セタ汁 セタデザート	鶏肉 豚肉 なると かつおぶし	牛乳	アスパラガス ブロッコリー オクラ にんじん	きゅうり たまねぎ ねぎ	黒糖パン じゃがいも パン粉 そうめん ゼリー	サラダ油 レモンドレッシング	812 26.5 25.9 3.5
8 (月)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい② チャプチェ もずくの中華スープ	豚肉 たまご なると	牛乳 もずく	にんじん にら 小松菜	だけのこ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 マロニー でんぶん	ごま油 ごま	814 31.9 23.2 2.9
9 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉から揚げ 海藻サラダ 小松菜の味噌汁	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん ブロッコリー 小松菜	しょうが にんにく とうもろこし きゅうり たまねぎ	ごはん でんぶん じゃがいも	サラダ油	769 32.2 17.7 2.8
10 (水)	バターパン 牛乳 オムレツ フレンチサラダ トマトスパゲティ	たまご ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ カリフラワー マッシュルーム たまねぎ にんにく	バターロール スパゲティ	オリーブオイル フレンチドレッシング	853 31.2 36.3 3.0
11 (木)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ごまあえ ピリ辛味噌汁	さば 豚肉 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん でんぶん さといも	サラダ油 砂糖 ごま	804 30.9 26.6 2.6
12 (金)	ごはん 牛乳 野菜いり肉団子②③ ゴーヤチャンプルー ワンタンスープ	鶏肉 大豆 たまご ツナ ベーコン なると	牛乳	ほうれん草 にんじん	ゴーヤ もやし たまねぎ ねぎ トマト 枝豆 くわい	ごはん ワンタン 砂糖	ごま油	784 29.3 20.1 3.3
16 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ 茎わかめ中華スープ	豚肉	牛乳 くきわかめ	にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう とうもろこし キャベツ しいたけ だけのこ もやし	ごはん	サラダ油 ごま油 卵不使用マヨネーズ ごまドレッシング	789 30.3 26.2 2.6
17 (水)	食パン レーズンクリーム 牛乳 厚焼きたまご ポテトサラダ マンハッタンクラムチャウダー	たまご ハム ベーコン あさり	牛乳	にんじん トマト パセリ	きゅうり とうもろこし グリーンピース たまねぎ キャベツ にんにく	食パン じゃがいも 砂糖	レーズンクリーム サラダ油	803 26.8 33.7 3.6
18 (木)	ごはん 牛乳 夏野菜のカレー 海藻サラダ アセロラゼリー	豚肉	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	かぼちゃ トマト ピーマン ブロッコリー	なす スッキーニ たまねぎ にんにく トマト きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも ゼリー	サラダ油	813 22.3 21.4 2.8

 8月分 給食献立予定表 								
29（木）	ごはん 牛乳 チキンカレー 花野菜サラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	中山かぼちゃ にんじん トマト アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが しめじ りんご カリフラワー とうもろこし	ごはん じゃがいも	サラダ油	780 33.1 30.2 3.2
30（金）	米粉パン いちごジャム 牛乳 アンサンブルエッグ 海藻サラダ 野菜とウィンナーのスープ	たまご ウィンナー	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米粉パン いちごジャム じゃがいも	棒々鶏ドレッシング	751 30.2 21.6 2.6

中学生1食分の学校給食摂取基準

エネルギー830kcal たんぱく質26.9～41.5g 脂質18.4～27.6g 塩分2.5g未満

7月の平均栄養量

エネルギー：791kcal たんぱく質：29.4g 脂質：24.7g 塩分：2.9g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。



7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度
だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許された
という中国の伝説が始まりといわれています。この日は
願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事
食であるそうめんを食べたりします。



今年の7/7は
日曜日なので、7/5
が七夕献立
になります★

