

7月学校給食献立予定表

中学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
1	水	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉となすのごまだれ フルーツのゼリー和え	牛乳 木綿豆腐 油揚げ 鶏むね肉	精白米 油 こんにゃく さといも 片栗粉 三温糖 すりごま ダイスゼリー (梨・あまおう)	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ しょうが なす フルーツミックス	955	32.5
2	木	セサミ パンズ	牛乳	ミネストローネ エビカツ ゆでブロッコリー マヨネーズ	牛乳 パーコン えびカツ	セサミパンズ 油 じゃがいも マカロニ 三温糖 マヨネーズ	セロリ たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー	786	27.9
3	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス 星のコロッケ グリーンサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳	精白米 油 じゃがいも 三温糖 米粉 星のコロッケ イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 きゅうり	903	27.9
6	月	中華めん	牛乳	キムチ入り坦々麺スープ 揚げギョーザ③ 中華サラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 麦みそ ギョーザ	中華めん ごま油 すりごま ねりごま 油 はるさめ 中華ドレッシング	しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ チンゲンサイ ごぼう もやし きゅうり	850	32.0
7	火	ごはん	牛乳	七タ汁 ソースカツ 星のナタデココのフルーツ和 え	牛乳 かつお節パック 糸かまぼこ 鶏むね肉	精白米 焼きふ 薄力粉 パン粉 油 アセロラジュレ ナタデココ 三温糖	にんじん オクラ ほうれん草 フルーツミックス	807	33.7
8	水	キムタク ごはん	牛乳	沢煮椀 さばのみそ煮 冷凍みかん	豚もも肉 牛乳 かつお節パック 豚もも肉 麦みそ 糸かまぼこ さば 麦みそ	精白米 ごま油 三温糖 いりごま	白菜キムチ たくあん こねぎ ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ たけのこ 糸みつば しょうが 冷凍みかん	784	36.2
9	木	バター ロール	牛乳	ぶんわり玉子の小松菜スープ ハンバーグイタリアンソース 枝豆サラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 卵 ハンバーグ	バターロール 片栗粉 オリーブ油 三温糖 玉ねぎドレッシング	にんじん たまねぎ コーン こまつな トマト えだまめ キャベツ	822	32.2
10	金	ごはん	ジョア マス カット	オクラのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼き 大豆の磯煮	ジョア マスカット かつお節パック あさり 木綿豆腐 玄米みそ 麦みそ 鶏もも肉 豚もも肉 ほしひじき 大豆 さつま揚げ	精白米 三温糖 すりごま 油 こんにゃく	にんじん えのきたけ オクラ	802	40.4
13	月	地粉 うどん	牛乳	田舎うどんの汁 かしわ天 ほうれん草とキャベツのサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚もも肉 油揚げ 煮干し粉末 鶏むね肉	地粉うどん 油 いりごま 薄力粉 片栗粉 玉ねぎドレッシング	ごぼう にんじん まいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ	775	40.5
14	火	ごはん	牛乳	野菜椀 豚肉の香味揚げ コーンサラダ 和風ドレッシング ヨーグルト	牛乳 油揚げ かつお節パック 麦みそ 豚もも肉 ヨーグルト	精白米 こんにゃく さといも 片栗粉 じゃがいも 油 三温糖 和風ドレッシング	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが コーン キャベツ	851	33.4
15	水	ごはん	牛乳	マーボーなす豆腐 春巻き フルーツ杏仁	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 麦みそ	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 やわらか豆腐	しょうが にんじん たまねぎ なす たけのこ 干しいたけ 春巻き フルーツミックス	877	31.0
16	木	ナン	牛乳	キーマカレー チーズオムレツ コールスローサラダ フレンチドレッシング シークワーサーゼリー	牛乳 豚ひき肉 レバーそぼろ 大豆 脱脂粉乳 チーズオムレツ	ナン 油 米粉 フレンチドレッシング シークワーサーゼリー	しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ	889	41.0
給食回数 12回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。						7月の平均摂取量		842	34.1
材料入荷による多少の変更はご了承ください。						中学生（12～14歳）の摂取基準値		830	27～41.5