

令和5年

7月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	牛乳 白飯 ホイコーロー かきたまスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐 卵 ヨーグルト	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ コーン チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 でんぷん ごま油	816	35.2
4	火	牛乳 白飯 梅干し 鶏肉のねぎ焼き ごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 うす揚げ わかめ みそ	梅干し ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ	白飯 ごま油 三温糖 ごま じゃがいも	761	30.8
5	水	牛乳 白飯 あじフライ 太きゅうりのサラダ 肉豆腐	牛乳 あじフライ くきわかめ 豚肉 焼き豆腐	キャベツ 太きゅうり にんじん レモン果汁 玉ねぎ ねぎ しょうが	白飯 油 三温糖 オリーブ油	810	33.0
6	木	牛乳 バターロール 豚肉のマーマレードソース ブロッコリーサラダ お豆のスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	にんじん ブロッコリー コーン 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	バターロール でんぷん 米粉 油 マーマレード ドレッシング じゃがいも	870	32.8
7	金	牛乳 牛肉とごぼうのばらすし 七夕すまし汁 (星の団子入り) レモンクレープ 七夕メニュー	牛乳 牛肉 ひじき	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ 小松菜	すし飯 油 三温糖 ごま 春雨 団子 レモンクレープ	857	23.9
10	月	牛乳 白飯 ポークシューマイ もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 豚肉シューマイ 豚ひき肉 木綿豆腐	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま ごま油 油 でんぷん	845	29.9
11	火	牛乳 キムタク丼 小松菜の冷やしうどん デザートセレクト デザートセレクト	牛乳 豚肉 くきわかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ キムチ たくあん 小松菜 コーン	麦飯 油 三温糖 ごま油 米粉うどん セレクトデザート (ミルクプリン、パインゼリー)	795	28.0
12	水	牛乳 白飯 さばのごま照り焼き きんぴらごぼう 豚汁	牛乳 さば さつま揚げ 豚肉 うす揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ 大根 ねぎ	白飯 ごま油 三温糖 ごま油 じゃがいも	818	34.9
13	木	牛乳 キャロットパン プレーンオムレツ ラタトゥイユ コーンクラムチャウダー	牛乳 オムレツ ベーコン 鶏肉 あさり 生クリーム	にんにく 玉ねぎ トマト なす ズッキーニ にんじん コーン パセリ	キャロットパン オリーブ油 三温糖 油 じゃがいも バター 米粉	841	34.5
14	金	牛乳 玄米ゆかりご飯 キャンディチーズ 鶏肉と野菜の黒酢炒め ミニトマト もずくスープ	牛乳 チーズ 鶏肉 大豆 木綿豆腐 糸かまぼこ もずく	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン ミニトマト えのきたけ ねぎ	玄米ゆかりご飯 米粉 でんぷん 油 三温糖	889	34.3
18	火	牛乳 白飯 ししゃもフライ きゅうりの中華漬け 塩ラーメン	牛乳 子持ちししゃもフライ 豚肉	きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ チンゲンサイ ねぎ	白飯 油 ごま油 三温糖 ごま 中華めん	807	29.8
19	水	牛乳 夏野菜のカレーライス すいかのフルーツ和え	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 すいか	麦飯 油 バター 小麦粉 カレールウ カクテルゼリー	892	25.0



夏のデザートセレクト



7月11日(火)の給食は、デザートを選択します。

牛乳プリンかパインゼリーの2つから、6月に子どもたちが自分に合ったデザートを選びました◎

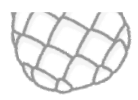
牛乳プリンは まろやかなおいしさで、エネルギーとカルシウムが豊富に含まれています。

夏は暑いのでいつもよりエネルギーが必要です。カルシウムは骨や歯を強くします。



パインゼリーは、夏バテを防ぐビタミンCがたっぷり含まれています。





ハイフゼリーは、夏ハテを防ぐビタミンCがたくさん含まれています。
暑い時期でも、さっぱりとして食べやすいことが特徴です。

