



7月分 給食献立予定表 (中学校)

日付	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	主な材料						
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (火)	パン パン	牛乳	ハンバーグ グラトウ ユイユソース ファルファーレのサラダ クラムチャウダー	881 31.9 32.0	とり肉 ハム ベーコン あさり	牛乳 脱脂粉乳	トマト パプリカ にんじん	パイン たまねぎ キャベツ なす きゅうり ズッキーニ	パン 小麦粉 砂糖 パン粉 マカロニ	豚脂 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも
2 (水)	ごはん	牛乳	とり肉のみそマヨネーズ焼き キャベツのおかかあえ 生揚げのカレーそぼろ煮	873 41.3 28.3	とり肉 みそ かつお節 生揚げ 豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん	キャベツ しいたけ もやし グリーンピース たまねぎ だけのこ	ごはん 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油
3 (木)	コッペ パン ミックス ジャム	牛乳	オムレツ 花野菜サラダ アルファベットスープ	749 28.9 22.1	卵 かまぼこ ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	いちご たまねぎ りんご グリーンピース カリフラワー とうもろこし	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ごま ドレッシング
4 (金)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ いわしの梅煮 にら入り春雨サラダ なす入りけんちん汁	765 29.0 19.3	いわし ハム とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	梅 はくさい なす キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう	ごはん 砂糖 でん粉 春雨	ごま ごま油 油 さといも
7 (月)	ごはん	牛乳	★七夕給食★ 野菜入り焼き肉 切干大根のサラダ 七夕汁	856 33.1 26.3	豚肉 えび ハム 卵 魚肉	牛乳	ピーマン にんじん かぼちゃ オクラ	たまねぎ しいたけ もやし ねぎ だいこん きゅうり	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油
8 (火)	食パン チョコ大豆	牛乳	★大内西小学校リクエスト給食★ クロック 磯辺あえ フルーツポンチ	839 22.7 26.8	豆乳	牛乳 のり 寒天	にんじん ほうれん草	たまねぎ ぶどう もも とうもろこし りんご グリーンピース いちご もやし みかん パイン	パン 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	チョコ大豆 油 ごま油
9 (水)	三色 ごはん	牛乳	とりそぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 根菜のごま汁	867 34.9 28.7	とり肉 大豆 卵 豚肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま
10 (木)	黒糖 コッペ パン	牛乳	子持ちししゃもフライ 大根とハムのマリネ ラビオリトマトスープ	785 30.4 24.7	ししゃも ハム ベーコン とり肉 豚肉	牛乳	にんじん にんじん トマト	だいこん たまねぎ とうもろこし セロリー	パン 黒糖 パン粉 小麦粉	油 豚脂
11 (金)	ごはん	牛乳	コーンシュウマイ② マーボーなす むらくも汁	804 29.9 22.7	たら とり肉 豚肉 大豆 豆腐 卵	牛乳	小松菜	たまねぎ だけのこ とうもろこし なす えのきだけ しいたけ	ごはん 小麦粉 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油
14 (月)	ごはん	牛乳	国産あじフライ ひじきのサラダ 豚汁	818 27.5 23.3	あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	とうもろこし ねぎ だいこん こんにゃく はくさい ごぼう	ごはん パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ
15 (火)	ミルク コッペ パン	牛乳	★いちごの日給食★ フランクフルト 野菜シチュー カラフルいちごゼリー	843 31.8 27.9	フランクフルト とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ いちご とうもろこし キャベツ グリーンピース	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油
16 (水)	ごはん	牛乳	アーモンドサラダ ひよこ豆のキーマカレー	816 29.0 21.1	豚肉 とり肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ グリーンピース きゅうり りんご たまねぎ とうもろこし	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	アーモンド 油 豚脂
17 (木)	食パン りんご ジャム	牛乳	ナポリタン風肉団子② マカロニサラダ キャベツとベーコンのスープ	763 27.7 24.3	とり肉 ハム かまぼこ ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	りんご とうもろこし たまねぎ きゅうり キャベツ	パン 砂糖 パン粉 マカロニ	豚脂 ドレッシング 油 じゃがいも
18 (金)	ごはん	牛乳	油淋鶏 (ユーリンチー) もやしのナムル わかめとたまねぎのみそ汁	817 32.6 24.1	とり肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん	ねぎ もやし きゅうり たまねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま ドレッシング

★都合により献立が変更になる場合があります。

★中学生 1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27～42g、脂質18～28g



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

そうめん

