



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 (水)	ごはん	牛乳	★ 地産地消給食 ★ ポテトとお米のささみカツ・ソース かんぴょうサラダ 貝だくさんみそ汁	832	ハム とり肉	牛乳	にんじん	かんぴょう たまねぎ	米	油
				29.4	油あげ	わかめ		きゅうり	じゃがいも	ごま
				22.2	とうふ			キャベツ	米粉	ノンエッグマヨネーズ
2 (木)	ミルク コッペパン	牛乳	ミートボール② 花野菜サラダ フルーツポンチ	780	とり肉	牛乳	ブロッコリー	ブルーベリー みかん	パン	ドレッシング
	ブルーベ リージャム			25.9	豆乳		赤ピーマン	カリフラワー バイン	さとう	
				18.8			トマト	キャベツ たまねぎ もも	パン粉	
3 (金)	ごはん	牛乳	春巻き ツナと枝豆のサラダ わかめの中華スープ	849	ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ しいたけ	米 米粉	油
				22.9	ベーコン	わかめ		えだまめ たまねぎ	はるさめ	ごま油
				30.7	ふた肉			たけのこ	でん粉	ドレッシング
6 (月)	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 ささみと野菜のあえもの 肉じゃが	833	卵	牛乳	にんじん	キャベツ グリンピース	米	油
				30.6	とり肉			きゅうり	じゃがいも	ドレッシング
				23.2	ふた肉			たまねぎ	さとう	
					厚あげ			しらたき	でん粉	
7 (火)	パン	牛乳	★ 七夕給食 ★ 星のコロック・ソース チーズと野菜のサラダ 七夕スープ 七夕お星さまゼリー	857	とり肉	牛乳	ブロッコリー	バイン	パン	油
	パン			26.4	ふた肉	チーズ	にんじん	えのきたけ	じゃがいも	豚脂
				28.1	えび		黄ピーマン	たまねぎ	さとう	ドレッシング
					魚肉 かまぼこ	豆乳		メロン果汁	パン粉 小麦粉	でん粉
8 (水)	ごはん	牛乳	アジの南蛮風味焼き ごぼうとひじきのマヨネーズあえ のっぺい汁	820	アジ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ	米	ノンエッグマヨネーズ
	のり香味			30.5	とり肉	ひじき		キャベツ こんにゃく	さといも	ごま
				25.5	油あげ	青のり		きゅうり	でん粉	ごま油
9 (木)	丸パン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	827	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	油
				34.3	とり肉	脱脂粉乳	かぼちゃ	きゅうり	さとう	ドレッシング
				28.4	ふた肉	生クリーム	パセリ	とうもろこし	でん粉	豚脂
							トマト	たまねぎ	小麦粉	
10 (金)	ごはん	牛乳	★ 亀山小学校リクエスト給食 ★ とりのから揚げ 元気サラダ 豚汁 洋梨のタルト	928	ハム みそ	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい	米 さとう	油
				31.4	とり肉 卵	こんぶ		きゅうり ごぼう 洋梨	でん粉	ごま
				29.6	ふた肉			とうもろこし ねぎ	じゃがいも	マーガリン
					とうふ かつお節			だいこん こんにゃく	小麦粉	アーモンド
13 (月)	ごはん	牛乳	さばの生姜煮 磯香あえ 野菜のごま汁	828	さば	牛乳	ほうれん草	もやし	米	油
				31.2	とり肉	のり	にんじん	はくさい	さとう	ごま
				25.5	油あげ				さといも	
14 (火)	黒糖 食パン	牛乳	チーズオムレツ シーザーサラダ ミネストローネ	784	卵	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	パン	油
				28.9	ふた肉	チーズ	にんじん	たまねぎ	クルトン	ドレッシング
				27.9			トマト	セロリー	マカロニ	さとう
							赤ピーマン	とうもろこし	じゃがいも	でん粉
15 (水)	ごはん	牛乳	♥ いちごの日給食 ♥ イカメンチカツ・ソース 塩こんぶあえ ビルマ汁 豆乳パンナコッタ (いちごソース)	847	いか	牛乳	にんじん	キャベツ	米	油
				24.5	ふた肉	こんぶ	いんげん	きゅうり	じゃがいも	
				21.2	豆乳		トマト	たまねぎ	パン粉	
								いちご	さとう	小麦粉
16 (木)	ミルク コッペパン	牛乳	✧ 世界の料理シリーズ ペルー編 ✧ ✧ボヨ・サルタード ハムと野菜のマリネ ✧ソパ・ミヌータ	820	とり肉	牛乳	トマト	たまねぎ	パン	油
	キャラメ ルパテ			34.5	ハム		アスパラガス	キャベツ	じゃがいも	
				28.4	ベーコン		パセリ	きゅうり	さとう	
							にんじん	黄ピーマン	スパゲッティ	
17 (金)	ごはん	牛乳	夏野菜カレー カラフルサラダ 冷凍みかん	865	ふた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	米	油
				23.8			トマト	なす とうもろこし	じゃがいも	ドレッシング
				22.6			ブロッコリー	えだまめ みかん	小麦粉	
							赤ピーマン	りんご		

★ 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

令和8年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金等を一部活用して提供しております。

今月の「世界の料理シリーズ」は「ペルー編」です。

- ★ ボヨ・サルタードとは・・・鶏肉とじゃがいもを炒めた料理で、しょうゆ、砂糖、酢などの調味料で味つけた伝統料理です。
- ★ ソパ・ミヌータとは・・・「数分で作れるスープ」という意味があり、ペルーではパスタや牛乳を入れて作るミルクスープです。
楽しみにしていてくださいね♪

