



7月分給食献立予定表(中学校)



令和4年度

真岡市立第二学校給食センター

日付	こ ん だ て め い			エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う					
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (金)	三色 ごはん	牛乳	鶏そぼろ 卵そぼろ・いんげん和え たまねぎとわかめのみそ汁 アセロラゼリー	855 31.2 19.3	とり肉 たまご みそ	牛乳	さやいんげん ニラ にんじん	しょうが たまねぎ アセロラ	ごはん さとう じゃがいも	
4 (月)	ごはん	牛乳	シイラのネギ塩焼き ごぼうサラダ じゃがいものインド煮	866 32.0 23.8	シイラ ぶた肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン たまねぎ こんにゃく えだ豆	ごはん じゃがいも さとう	サラダ油 ごま
5 (火)	バター ロール	牛乳	えびカツ・小袋ソース 野菜いっぱいサラダ ミネストローネ	808 30.2 29.2	エビ ハム とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー ニンニク	バターロール じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング マヨネーズ
6 (水)	ごはん	牛乳	肉シューマイ② マーボーなす 五目卵スープ	796 30.9 21.4	とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが にんにく なす ねぎ たまねぎ たけのこ えのき	ごはん でん粉	サラダ油 ごま油
7 (木)	ココア 米粉パン	牛乳	★七夕献立★ 星型ハンバーグのケチャップソース バジルパスタサラダ 星かまぼこ入りスープ 七夕ゼリー	846 36.9 26.6	とり肉 まぐろツナ かまぼこ	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン にんじん ほうれん草 バジル	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり ズッキーニ キャベツ しいたけ	米粉パン さとう パスタ じゃがいも	ドレッシング ゼリー
8 (金)	夏野菜 カレー (麦ごはん)	牛乳	★旬の食材(ズッキーニ)献立★ コーンサラダ 夏野菜カレー 県産ヨーグルト	887 25.5 24.4	ぶた肉 鶏レバー とり肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん トマト ブロッコリー	なす たまねぎ ズッキーニ りんご しょうが ニンニク きゅうり コーン	麦ごはん	サラダ油 ドレッシング
11 (月)	ごはん	牛乳	いかのかりんとがらめ たくあん和え 汁ピーフン	822 29.9 19.7	イカ かつお節 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが だいこん きゅうり キャベツ ねぎ しいたけ たまねぎ	ごはん でん粉	サラダ油 ごま ごま油
12 (火)	広東風 ラーメン	牛乳	野菜チヂミ もやしのナムル 広東風ラーメンの汁	732 26.8 18.5	おから スケソウダラ ぶた肉 なると	牛乳	にんじん ニラ ほうれん草	たまねぎ にんにく もやし きゅうり たけのこ キャベツ ねぎ きくらげ	中華麺 米粉 でん粉 さとう	サラダ油 ごま油 ごま
13 (水)	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	照り焼きミートボール② 豚しゃぶサラダ 貝だくさん汁	798 29.0 26.2	大豆 ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん ニラ	にんにく しいたけ きゅうり ヤブコブ キャベツ たまねぎ はくさい	ごはん さとう でん粉	ドレッシング 白ごま
14 (木)	シュガー トースト	牛乳	トマトミートオムレツ チキンと野菜のマリネ フルーツ杏仁	778 25.7 32.3	たまご とり肉	牛乳 かんてん	赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん パイナップル こんにゃく	食パン さとう でん粉 ゼリー	マヨネーズ ドレッシング
15 (金)	ごはん	牛乳	★日本の郷土料理:大分県★ とり天 ポテトほうれん草サラダ 五目みそ汁	912 31.6 30.0	とり肉 ハム 油あげ みそ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	しょうが ニンニク たまねぎ しめじ だいこん ねぎ	ごはん でん粉 じゃがいも	サラダ油 ノイタッグ マヨネーズ
19 (火)	小さい コッペパン	牛乳 シメジ	★世界の料理:イタリア編★ ポテトカップグラタン カリカリサラダ スパゲティボロネーゼ	718 27.8 20.7	まぐろツナ ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく マッシュルーム	コッペパン じゃがいも でん粉 さとう	マヨネーズ ドレッシング パスタ
20 (水)	ごはん	牛乳	★夏下田中学校リクエスト献立★ ぎょうざの甘酢あんかけ ツナと野菜のサラダ 豚汁 レモンタルト	954 27.6 28.2	とり肉 ぶた肉 まぐろツナ とうふ みそ	牛乳	ニラ ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが コーン だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう レモン	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング

★ 中学校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

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

