

7.8月給食献立予定表



一条中学校

20回 米飯14回・米粉パン1回・市産小麦パン5回

日 (曜)	栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	献立名	●○○ 主 な 食 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
			魚・肉 卵・豆 大豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 種実類
7/1 (火)		麦入りごはん					米 大麦	
		牛乳		牛乳				
	888	あげかぼちゃと豚肉の豆板醤あえ	豚肉		かぼちゃ 枝豆	しょうが	片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油
	31.0	中華風スープ	鶏卵 ハム		チンゲン菜 にんじん	キャベツ えのきたけ		ごま油
	28.9	ふりかけ	かつお	青のり	かぼちゃ		片栗粉	ごま
2 (水)		麦入りごはん					米 大麦	
		牛乳		牛乳				
	888	焼魚(ミナミカマスの西京漬け)	ミナミカマス					
	30.0	塩こんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油
	28.5	ひじきのいり煮	鶏肉 さつまあげ 油揚げ	ひじき	枝豆 にんじん		ざらめ糖	サラダ油
3 (木)		ツナトースト	ツナ	チーズ	赤ピーマン パセリ	コーン たまねぎ マッシュルーム	食パン	ノンfat マヨネーズ
		牛乳		牛乳				
	857	ゆで野菜(洋風青じそドレッシング)			にんじん 赤ピーマン	きゅうり もやし たまねぎ 梅		
	29.1	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ		
	32.3	豆乳アイス	豆乳				水あめ 砂糖	
4 (金)		わかめごはん		わかめ			米 大麦	
		牛乳		牛乳				
	764	豚しゃぶ	豚肉		にんじん	キャベツ もやし きゅうり		ごまドレッシング
	35.8	ひややっこ	豆腐					
	17.6	みそ汁	麩 みそ		にら	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	
7 (月)		五目ちらし寿司	油あげ 鶏肉 鶏卵		にんじん さやいんげん	たけのこ かんぴょう ごぼう ししいたけ	米 砂糖	サラダ油
		牛乳		牛乳				
	836	星コロケ	鶏肉 豚肉			たまねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉	サラダ油 豚脂
	29.7	セタ汁	鶏肉 かまぼこ なんと 魚めん 生あげ		にんじん 枝豆	ねぎ	そうめん	
	25.4	セタゼリー	豆乳				水あめ	
8 (火)		セルフドライカレーサンド(チーズパン・ドライカレー)	鶏肉	チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	パン 砂糖 小麦粉	サラダ油
		牛乳		牛乳				
	798	海そうサラダ(青じそドレッシング)		海藻 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン		
	31.5	飲むヨーグルト(80ml)		脱脂粉乳			砂糖	
	27.1							
9 (水)		十六穀ごはん	大豆 黒豆 小豆				大豆 黒豆 小豆	
		牛乳		牛乳				
	816	あげぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ かんぴょう	てんぷん 砂糖 小麦粉	ごま油 サラダ油
	26.9	からしあえ			にんじん	きゅうり もやし	春雨	
	20.9	大いちょう汁	鶏肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	だいこん ねぎ		
10 (木)		マスカットゼリー				ぶどう	砂糖 水あめ	
	2.4							
		麦入りごはん					米 大麦	
		牛乳		牛乳				
	812	豚肉と野菜のうま煮	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう ししいたけ しょうが	じゃがいも 砂糖	サラダ油
		大根の浅漬け		こんぶ		だいこん きゅうり		
	31.0	宇都宮市産の大豆を使った納豆	納豆					
	20.9							
	2.0	↑あづま食品株式会社からの寄贈						

11 (金)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	811 いかのチリソースがけ	いか		さやいんげん トマト	にんにく しょうが ねぎ りんご	片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油
	32.3 ゆで野菜(塩中華ドレッシング)			にんじん こまつな	キャベツ		ドレッシング
	24.3 とうがんスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	とうがん しいたけ しょうが		サラダ油
2.4 韓国のり		のり				ごま油	
14 (月)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	801 ポークソテーのアップルソースがけ	豚肉			たまねぎ レモン りんご	砂糖	
	31.6 こんにゃくサラダ		茎わかめ		キャベツ コーン		ドレッシング
	25.2 みそ汁	生あげ みそ	にぼし粉	さやいんげん	なす たまねぎ		
2.4 ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
15 (火)	セルフプルコギうどん (うどん・プルコギ風いため物)	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし しいたけ	うどん 砂糖	ごま ごま油
	747 牛乳		牛乳				
	33.0 トックスープ	鶏肉 鶏卵		にんじん チンゲン菜	しいたけ ねぎ	トック	
	30.6 ドーナツ(チョコ)	鶏卵				小麦粉 砂糖 でんぶん	チョコレート ショートニング
	3.2						
16 (水)	発芽玄米入りごはん					米 発芽玄米	
	牛乳		牛乳				
	821 あじの和風マリネ	あじ		ピーマン にんじん	たまねぎ	片栗粉 砂糖	サラダ油
	31.8 おひたし	かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ		ごま
	22.4 みそ汁	みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも	
2.8							
17 (木)	丸パン(2個)					パン	
	牛乳		牛乳				
	829 かぼちゃコロッケ	大豆 鶏卵	脱脂粉乳	かぼちゃ		じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油
	28.7 サラダ			パジル 赤ピーマン	紫キャベツ きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ		
	33.8 きのこのスープ	鶏肉 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	チンゲン菜 にんじん 枝豆	たまねぎ えのき しめじ エリンギ	じゃがいも 小麦粉	マーガリン サラダ油
2.6 かぼちゃマフィン	豆乳 大豆		かぼちゃ		米粉 でんぶん		
18 (金)	五穀ごはん					米 大麦 きびあわ アワガサ	ごま
	夏野菜カレー	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ	かぼちゃ ピーマン トマト	なす たまねぎ ブロッコリー にんにく	小麦粉 砂糖 でんぶん	サラダ油 豚脂
	876 牛乳		牛乳				
	25.1 フルーツポンチ				みかん パイン もも レモン	砂糖	
	21.2 ミニフィッシュ or かみかみ 昆布 or まんてん 大豆		大豆 or 小魚 or こんぶ				
2.0							
夏 休 み							
8/28 (木)	米粉パン					米粉パン	
	牛乳		牛乳				
	832 チリコンカン	大豆 豚肉 ベーコン ひよこ豆 いんげん豆		にんじん 枝豆 トマト	たまねぎ マッシュルーム		サラダ油
	40.3 ゆで野菜(コールスロウドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング
	31.3 ヨーグルト		ヨーグルト				
2.6							
29 (金)	麦入りごはん					米 麦	
	牛乳		牛乳				
	849 いわしの梅しょうゆ煮	いわし			梅		
	33.5 きゅうりのキムチあえ				きゅうり だいこん しょうが にんにく		ラー油 ごま油
	21.9 豚肉とじゃがいもの煮つけ	豚肉		にんじん 枝豆	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油
2.4							
中学生1食分の目安量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(脂肪)(g)	食塩(g)	※ 都合により献立を変更することがあります		
	830	27~41.5	25~30	2.5未満			
今月の平均	823	31.3	28.2	2.5			

給食の時間の前にはしっかり手洗い、ハンカチで手をふきましょう。給食は、自分の机に清潔な『ランチョンマット』をひいて、その上に置き、給食用のランチョンマット(大判ハンカチやバンダナ)・手をふく用のハンカチを忘れずに!!

