

# 7.8月給食献立予定表

一条中学校 7月：14回 (米飯11回,市産小麦パン2回,スパゲティ1回)  
8月：4回 (米飯3回,市産小麦パン1回)



いろいろな言葉で「おいしい」  
buono [ブオーノ]  
最高においしい ottimo [オットィモ]  
ほっぺたが落ちそう squisito [スクワイズィート]  
他にもいろいろあるよ! 調べてみよう!

イタリア語  
Italiano

日曜	献立名	●●● 主な食材料 ●●●						栄養量
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	脂質(g) 塩分(g)
7/3 (月)	わかめごはん 牛乳 豚しゃぶ ひややっこみそ汁	豚肉 豆腐 油あげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし きゅうり	米 じゃがいも	ごま サラダ油	811 38.4 21.6 2.7
4 (火)	麦入りごはん 牛乳 ササミチーズフライ さっぱりあえ もずくスープ レモンカスタードタルト	鶏肉 鶏卵	牛乳 チーズ のり もずく	小松菜 にんじん みつば	キャベツ たけのこ ねぎ しいたけ レモン	米 大麦 小麦	サラダ油	794 26.1 21.7 2.6
5 (水)	麦入りごはん セルフ豚丼 牛乳 厚焼き卵 ナムル	豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	817 31.1 23.8 2.5
6 (木)	《行事食》 <sup>1日早い</sup> 七夕献立 五目ちらしずし 牛乳 星のコロッケ 七夕汁 たなばたクレープ(レモン)	油あげ 鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜 おくら	たけのこ かんぴょう ごぼう ねぎ しいたけ レモン	米 トック じゃがいも 小麦 そうめん	サラダ油	842 27.6 28.5 2.5
7 (金)	ミルクパン 鶏肉のラタトゥイユ ポテトチーズ煮 シークワサーゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト パセリ	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく シークワサー	パン じゃがいも	オリーブオイル マーガリン	815 37.7 22.2 2.5
10 (月)	麦入りごはん 牛乳 中華スープ あげかぼちゃと豚肉の豆板醤あえ オレンジ	豚肉 鶏卵 ハム	牛乳	かぼちゃ 枝豆 チンゲン菜 にんじん	キャベツ しょうが オレンジ	米 片栗粉 大麦 砂糖	サラダ油 ごま油	898 31.0 29.2 2.6
11 (火)	麦入りごはん 牛乳 プルコギ風いためもの タイピーエン	豚肉 えび うずら卵 なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ しめじ	米 大麦 砂糖	ごま ごま油	828 34.1 24.3 2.8
12 (水)	宇都宮空襲[1945年] 宮つこランチ(夏) 十六穀ごはん 牛乳 あげぎょうざ からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	大豆 小豆 豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり もやし ねぎ だいこん マスカット	米 黍 粟 稗 大麦 はと麦 小麦 はるさめ	ごま油 サラダ油	811 25.5 19.5 2.6
13 (木)	ツナトースト 牛乳 ナムル キャベツのスープ 洋梨のコンポート	ツナ ベーコン	チーズ 牛乳	パプリカ パセリ ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし キャベツ コーン マッシュルーム 洋梨	パン 砂糖	パプリカ マヨネーズ ごま油	810 31.5 30.8 3.0
14 (金)	麦入りごはん 牛乳 ゆで野菜(韓国風ドレッシング) いかのチリソースかけ とうがんスープ 韓国のり	いか 鶏肉	牛乳 のり	トマト にんじん 小松菜 チンゲン菜	キャベツ とうがん ねぎ にんにく しょうが しいたけ	米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ドレッシング	822 34.1 24.4 2.6
17 (月)	海の日							
18 (火)	◆◇選択給食◆◇ 五穀ごはん 夏野菜のカレー 牛乳 フルーツポンチ ◆チーズ or ◆小魚アーモンド or ◆かみかみ昆布	鶏肉	チーズ 牛乳 ◆小魚 ◆こんぶ	かぼちゃ ピーマン トマト	なす もも たまねぎ ズッキーニ みかん パイン	米 マリナス 黍 大麦 小麦 砂糖	ごま サラダ油 ◆アーモンド	874 <sup>+選択給食分</sup> 23.4 <sup>+選択給食分</sup> 20.0 <sup>+選択給食分</sup> 2.1 <sup>+選択給食分</sup>
19 (水)	麦入りごはん 牛乳 焼魚(赤魚粕漬) 野菜のにんにくしょうゆあえ ひじきのいり煮 はちみつレモンゼリー	赤魚 さつまあげ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆	もやし キャベツ にんにく レモン	米 大麦 ざらめ糖 はちみつ	ごま油 サラダ油	831 33.1 17.5 2.7
20 (木)	スパゲティマトソース 牛乳 ゆで野菜(イタリアドレッシング) チーズドック	鶏肉 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん トマト パプリカ 枝豆	たまねぎ キャベツ もやし コーン	スパゲティ 小麦 ざらめ糖	オリーブオイル ドレッシング	841 32.9 29.3 2.5
21 (金)	麦入りごはん 牛乳 肉だんご ゴーヤチャンプルー 茎わかめスープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 鶏卵 豆腐 ツナ かつお節	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	にんじん	にがうり キャベツ たけのこ もやし	米 大麦 砂糖	ごま ごま油	812 32.7 22.1 2.4
夏休み								
夏休み中も牛乳を飲もう! 1食に肉・魚・卵・大豆製品は●1個分 生野菜は両手●●1杯(ゆで野菜は片手●●1杯)分								
8/28 (月)	麦入りごはん チキンカレー 牛乳 海草サラダ(和風ドレッシング) 冷凍パイン	鶏肉	チーズ 牛乳 海藻 わかめ	にんじん 枝豆	たまねぎ にんにく コーン キャベツ パイン	米 大麦 小麦 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	824 25.3 22.0 2.4
29 (火)	麦入りごはん セルフかきあげ丼 牛乳 おひたし なすとインゲンのみそ汁	えび いか 油あげ みそ	牛乳 煮干し	春菊 にんじん さやインゲン	キャベツ もやし たまねぎ なす	米 大麦	サラダ油	870 26.8 30.6 2.6
30 (水)	麦入りごはん(こんぶふりかけ) 牛乳 酢豚 わかめスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ しょうが たけのこ しいたけ えのき	米 片栗粉 大麦 砂糖	サラダ油 ごま	825 26.5 26.6 2.7
31 (木)	チーズトースト(黒パン) 牛乳 ゆで野菜(イタリアドレッシング) かぼちゃのポタージュ	鶏肉	チーズ 牛乳	アスパラガス パプリカ ブロッコリー かぼちゃ	だいこん コーン たまねぎ	黒パン 小麦	オリーブオイル	848 33.4 32.3 2.9
中学生1食分 の目安量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー-%)	食塩(g)				
今月の平均	830	27~41.5	25~30	2.5未満				
	833	30.7	27.1	2.5				

給食用のランチョンマットを忘れずに!! 洗濯をして清潔に保とう!  
(大判ハンカチやバンダナなどでも構いません)

※ 都合により献立を変更することがあります