



7月分 給食献立予定表

R2.6.25発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 水	セルフ焼き肉丼(麦ごはん・焼き肉丼の具) 牛乳 もやしのナムル えびボールスープ	796 28.8 24.7 3.0	豚肉 えびボール	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	ごぼう 生姜 玉ねぎ もやし しらたき たけのこ	米 大麦 砂糖	ごま サラダ油 ドレッシング
2 木	セルフ鮭チーズバーガー(バンズパン・鮭チーズフ ライ・中濃ソース) 牛乳 ハムのマリネ 豆入りミネストローネスープ	774 32.9 29.8 3.2	鮭 ソフトサラミ ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ とまと	キャベツ 玉ねぎ きゅうり セロリ ニンニク	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	サラダ油 ドレッシング
3 金	ごはん 牛乳 ハヤシチュー ひじきのサラダ すいかゼリー	829 24.3 23.0 3.0	まぐろツナ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん すいか たまごたけ	キャベツ コーン 生姜 ニンニク 玉ねぎ マッシュルーム	米 砂糖 じゃがいも ルウ セリー	ごま油 ごま サラダ油
6 月	セルフキムたくごはん(ごはん・キムたくごはんの 具) 牛乳 餃子の甘酢あんかけ③ 高野豆腐の田舎汁	797 27.0 22.4 3.9	餃子 豚肉 高野豆腐	牛乳	にら にんじん	白菜 大根 ニンニク 玉ねぎ キャベツ 生姜	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま
7 火	ミルクパン 牛乳 星型ハンバーグ アスパラとかんぴょうのサラダ 焼きそば セタゼリー	857 34.1 29.0 3.9	ハンバーグ ハム 豚肉 ナルト	牛乳 青のり	とまと にんじん キャベツ	アスパラ コーン きゅうり かんぴょう	パン 焼きそば ゼリー	ドレッシング ごま サラダ油
8 水	麦ごはん 牛乳 さばスタミナ焼き キャベツのゆかり和え 肉じゃが	866 30.3 22.6 2.3	さば 豚肉	牛乳	にんじん しそ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 枝豆 しらたき	米 大麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油
9 木	コッペパン 粒みかんジャム 牛乳 プレーンオムレツ ラタトゥイユ ニョッキのクリームスープ	783 28.9 27.2 3.5	オムレツ ベーコン 鶏肉	牛乳	とまと かぼちゃ ピーマン ほうれん草	なす ニンニク 玉ねぎ ズッキーニ	パン ジャム 砂糖 ルウ ニョッキ じゃがいも	サラダ油
10 金	ごはん 牛乳 鶏肉から揚げ③ イタリアンサラダ 豚汁 レモンタルト	974 29.1 37.1 2.4	鶏肉 ソフトサラミ 豚肉 味噌	牛乳	にんじん こんにゃく 椎茸	キャベツ きゅうり コーン 大根 ごぼう ねぎ	米 じゃがいも タルト	サラダ油 ドレッシング
13 月	セルフ中華丼(ごはん・中華丼の具) 牛乳 ミルメークコーヒー てんぐにらまんじゅう② かんぴょう入りスープ	799 30.2 21.7 2.7	豚肉 ナルト うすら卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にら にんじん かんぴょう	キャベツ たけのこ きくらげ 生姜 ねぎ	米 でん粉 ミルメーク	ごま油 サラダ油
14 火	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ミートボール② ほうれん草のサラダ ツナとトマトのスパゲティ	792 33.8 25.5 3.5	ミートボール まぐろツナ ウインナー ハム	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん とまと	キャベツ コーン 玉ねぎ ニンニク	パン ジャム スパゲティ 砂糖	ごま油 サラダ油
15 水	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 茎わかめサラダ 県産生乳ヨーグルト	849 24.4 22.7 3.2	豚肉 鶏肉	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ピーマン とまと	キャベツ きゅうり なす 玉ねぎ 生姜 ニンニク	米 大麦 じゃがいも ルウ	サラダ油
16 木	セルフチーズバーガー(バンズパン・ハンバーグ・ スライスチーズ) 牛乳 ビーンズサラダ 野菜のポトフ	766 38.7 29.5 3.6	ハンバーグ ハム 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー アスパラ 玉ねぎ	枝豆 大根 いんげん豆 キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	ドレッシング ごま
17 金	セルフ三色丼(ごはん・三色そばろ) 牛乳 ピリ辛味噌汁 マスカットゼリー和え	813 32.5 21.9 2.6	豚肉 鶏肉 卵 味噌	牛乳	にんじん マスカット パイン みかん 桃	生姜 枝豆 大根 椎茸 ねぎ ニンニク こんにゃく	米 砂糖 さといも ゼリー	サラダ油
20 月	ごはん 牛乳 さんまかば焼き風 のり酢和え なすの味噌汁	818 30.2 27.0 2.5	さんま 豆腐 味噌 油揚げ まぐろツナ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	なす しめじ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま
21 火	セルフホットドッグ(ドッグパン・ウインナー ケチャップ&マスタード) 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ コーンチャウダー	791 31.4 33.8 3.7	ウインナー まぐろツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン きゅうり 玉ねぎ いんげん豆	パン 砂糖 じゃがいも ルウ	ごま油 マーガリン
22 水	麦ごはん 牛乳 中華風卵焼き 豚肉のスタミナ炒め 春雨スープ	794 30.3 24.3 1.8	卵 豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	ねぎ ニンニク 生姜 たけのこ	米 大麦 春雨 砂糖	ごま サラダ油 ごま油
27 月	ごはん 牛乳 肉焼売② もやしのキムチ和え 麻婆豆腐	775 34.8 21.4 2.5	肉焼売 豆腐 豚肉 大豆 味噌	牛乳 昆布	にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ 生姜 ニンニク	米 でん粉	サラダ油 ごま油
28 火	冷やしうどん(パックうどん・具・めんつゆ) 牛乳 チキンチーズ焼き フルーツ和え メープルドック	779 32.7 25.4 3.6	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ 昆布	にんじん 小松菜	きゅうり もやし あまなつ桃 パイン 桃	うどん メープルドック	ごま サラダ油
29 水	麦ごはん 牛乳 きびなごフライ③ 生揚げピリ辛炒め ワンタンスープ	832 31.8 24.8 2.2	豚肉 生揚げ ナルト 味噌	牛乳 きびなご	にんじん にら ほうれん草	ニンニク 生姜 キャベツ ねぎ もやし	米 大麦 砂糖 ワンタン	サラダ油 ごま油
30 木	ナン 牛乳 ドライカレー マカロニツナサラダ・マヨネーズ 冷凍みかん	782 31.6 30.2 2.1	豚肉 大豆 まぐろツナ	牛乳	にんじん ピーマン みかん	キャベツ きゅうり ニンニク 生姜 玉ねぎ	ナン マカロニ ルウ	マヨネーズ サラダ油
31 金	第1学期 終業式 ~給食はありません~							

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g
 ★7月の平均栄養量 エネルギー813kcal たんぱく質30.8g 脂質26.2g 塩分3.0g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・ごめ、アスパラガス、きゅうり、ズッキーニ、なす、にら、ねぎ、きくらげ、椎茸

