



7.8月 給食献立予定表

R7.6.25発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日曜日	曜日	献立名	主な食品 (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む	
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 脂質 油脂		
毎日		牛乳	牛乳							
1	火	キャラメルパン アンサンブルエッグ 茎わかめサラダ チリコンカン	卵 ベーコン	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 茎わかめ	にんじん 青じそ にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ニンニク	小麦粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	ショートニング 油	792 33.3 27.6 3.3	
2	水	麦ごはん えびしゅうまい③ チンジャオロース 中華風卵スープ	えび たら 豚肉 卵 豆腐		ピーマン ほうれん草	玉ねぎ たけのこ 椎茸 生姜 玉ねぎ	米 大麦 パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 砂糖 片栗粉 片栗粉	ショートニング 油 ごま油	782 30.5 23.7 2.5	
3	木	はちみつレモントースト 肉団子ケチャップあん③ かぼちゃのクリーム煮 ミルクケーキ		脱脂粉乳	トマト かぼちゃ にんじん	玉ねぎ 生姜 玉ねぎ 枝豆 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 はちみつ パン粉 砂糖 ルウ	ショートニング マーガリン 油 マーガリン	826 27.9 29.2 4.1	
4	金	ごはん あじ南蛮焼き じゃがいものそぼろ煮 ゆばの味噌汁	あじ 豚肉 ゆば 豆腐		にんじん ほうれん草	ねぎ 玉ねぎ 枝豆 ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖		754 35.4 19.7 2.3	
7	月	【たなばた献立】 ごはん 星のハンバーグデミソースかけ チーズサラダ すまし魚めん汁 天の川ソーダゼリー	豚肉 鶏肉 魚めん 鶏肉 かまぼこ 豆乳		トマト にんじん 小松菜 オクラ	玉ねぎ ニンニク 生姜 キャベツ きゅうり コーン りんご	米 片栗粉 砂糖 砂糖 水あめ	油 ドレッシング	773 27.2 22.3 2.8	
8	火	冷やし中華 中華麺 冷やし中華の具 スープ 餃子の甘酢あんかけ③ 豆乳プリンフルーツ和え	ハム 卵 鶏肉 豚肉 豆乳		にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ 生姜 みかん パイン もも	中華麺 砂糖 小麦粉 砂糖 片栗粉 砂糖	ごま ごま油 油	776 25.7 22.2 3.6	
9	水	わかめごはん 鶏のから揚げ③ のり酢和え 具だくさん汁	鶏肉 卵 まぐろツナ 生揚げ	わかめ のり	ほうれん草 にんじん	生姜 ごぼう 大根	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま 油	861 32.8 31.9 3.8	
10	木	フィッシュバーガー ミルク丸パン 白身魚フライ タルタルソース ラタトゥイユ 粒コーンスープ	たら 大豆粉 ベーコン ベーコン	脱脂粉乳	パセリ にんじん トマト ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ レモン なす 玉ねぎ スズキニ ニンニク コーン 玉ねぎ 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	ショートニング 油 油	783 32.1 24.6 3.8	
11	金	ねぎ塩豚丼 ごはん ねぎ塩豚肉 中華くらげサラダ チゲスープ 冷凍みかん	豚肉 豆腐 鶏肉 なんと		にんじん にんじん にら	もやし ねぎ ニンニク レモン きゅうり たけのこ ニンニク みかん	米 砂糖 春雨 砂糖	ごま油 ごま油 ごま	766 29.1 23.1 2.6	
14	月	ごはん ブレインオムレツ 夏野菜カレー アセロラゼリー和え	卵 豚肉		にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	なす 玉ねぎ ニンニク 生姜 アセロラ みかん パイン もも りんご	米 片栗粉 じゃがいも ルウ 砂糖 片栗粉	油	868 23.0 25.8 2.9	
15	火	食パン 粒みかんジャム チキンチーズ焼き アスパラサラダ スパゲティナポリタン		脱脂粉乳 チーズ	ピーマン パセリ アスパラガス にんじん ピーマン トマト	みかん きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 水あめ パン粉 砂糖 スパゲティ	ショートニング 油 油	863 35.1 28.6 3.2	
16	水	ごはん モロフライ・中濃ソース かんぴょうサラダ ピリ辛豚汁	モロ ハム 豚肉		にんじん	かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン 大根 ごぼう ねぎ ニンニク 生姜 こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング ごま 油 マーガリン	784 31.4 23.9 1.9	
17	木	スラッピージョー コッペパン ミートソース ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ レモンタルト	豚肉 大豆ミート ハム ウインナー 卵	脱脂粉乳	にんじん トマト ブロッコリー にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン 玉ねぎ レモン	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖 マカロニ 小麦粉 砂糖 水あめ	ショートニング 油 ドレッシング 油 マーガリン	817 31.1 28.8 3.4	
18	金	第1学期 終業式 ~給食はありません~								

夏休み

8/28	木	第2学期 始業式 セルフチーズバーガー 丸パン 照り焼きチキンパティ スライスチーズ 野菜のポトフ マスカットゼリー和え		脱脂粉乳 チーズ		玉ねぎ 生姜 大根 玉ねぎ みかん もも パイン マスカット	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖 砂糖	ショートニング 油	812 32.7 30.6 3.3
29	金	ごはん 麻婆豆腐 ごぼう入り野菜サラダ つぶつぶレモンゼリー	豆腐 豚肉		にんじん にら にんじん	ねぎ ニンニク 生姜 ごぼう キャベツ きゅうり コーン レモン	米 片栗粉 ドレッシング ごま 水あめ 砂糖	油 ごま油	779 28.8 23.9 1.7

★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
 ★7,8月の平均栄養量 エネルギー802kcal たんぱく質30.4g 脂質25.7g 塩分3.0g
 ※今月の那珂川町産農産物・・・米、アスパラガス、きゅうり、トマト、にら、ねぎ、椎茸、豚肉(一部)

※食べ物は、食べやすい大きさにして
よくかんで食べましょう。

