



# 7・8月 給食献立予定表

R8.6.25発行 中学校  
那珂川町学校給食センター

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おりません。)						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	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
	毎日	牛乳		牛乳					
1	水	麦ごはん いかねぎ塩焼き わかめサラダ インド煮	いか 鶏肉	わかめ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ こんにゃく	米 大麦 じゃがいも 砂糖	ごま油 ドレッシング ごま油	790 35.7 18.8 2.8
2	木	ホットドッグ ミルクコッペパン ウインナー トマト&マスタード ツナと野菜のサラダ 卵入りコーンスープ	ウインナー	脱脂粉乳	トマト ブロッコリー にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	小麦粉 砂糖 片栗粉	ショートニング ドレッシング	815 33.7 35.8 4.0
3	金	わかめごはん いわしの味噌煮 ビーンズサラダ ピリ辛豚汁	いわし ハム 大豆 豚肉	わかめ	アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆 いんげん豆 大根 ごぼう ねぎ 生姜 ニンニク こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	ドレッシング ごま油 マーガリン	787 29.2 26.1 3.4
6	月	キムたくごはん ごはん キムたくの具 焼き餃子③ 春雨入り中華スープ	豚肉 豚肉 鶏肉 鶏肉		にんじん にら にんじん にら	大根 白菜 キャベツ 玉ねぎ 生姜 キャベツ きくらげ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま油 ごま油	751 27.0 22.1 3.4
7	火	はちみつパン ハンバーグ ラタトゥイユ ニョッキのクリームスープ 天の川ゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン 鶏肉 豆乳	脱脂粉乳	トマト トマト かぼちゃ ピーマン にんじん ほうれん草	玉ねぎ ニンニク 生姜 なす 玉ねぎ スズキニ ニンニク 玉ねぎ 白いんげん豆 りんご みかん レモン	小麦粉 砂糖 はちみつ 片栗粉 砂糖 砂糖	ショートニング 油 マーガリン	813 29.9 24.2 3.5
8	水	ごはん メンチカツ・中濃ソース アスパラとかんぴょうのサラダ 豆乳汁	豚肉 鶏肉 ハム 厚揚げ 豆乳		にんじん	玉ねぎ かんぴょう キャベツ コーン 大根 椎茸 ねぎ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 さといも	油 ドレッシング ごま油	773 25.1 24.1 2.4
9	木	ピタパン 照焼きチキン ブロッコリーサラダ 焼きそば 冷凍みかん	鶏肉 豚肉 なたと 鶏肉	脱脂粉乳 青粉	にんじん	ブロッコリー にんじん キャベツ みかん	小麦粉 砂糖 砂糖 水あめ	ショートニング 油 ドレッシング 油	813 34.4 27.6 3.3
10	金	ごはん かに玉甘酢あんかけ 切昆布とじゃがいもの炒め煮 巻狩汁	卵 かに 油揚げ 豚肉 鶏肉 なたと	青のり 昆布	にんじん にんじん	玉ねぎ 大根 しめじ ねぎ 生姜 こんにゃく	米 砂糖 水あめ 片栗粉 じゃがいも 砂糖	ごま油 油 ごま油 油	759 28.2 20.1 3.3
13	月	ごはん チキンナゲット③ 夏野菜カレー フルーツゼリー和え	鶏肉 豚肉		にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	おから なす 玉ねぎ ニンニク 生姜 もも みかん パイン	米 パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも ルウ	油 油	871 25.8 23.6 3.0
14	火	冷し中華 中華麺 冷し中華の具 冷し中華スープ きびなごフライ③ ほうれん草ソテー レモンタルト	ハム 卵 豚肉		にんじん	きゅうり キャベツ もやし 生姜 ほうれん草 コーン レモン	中華麺 じゃがいも 砂糖 パン粉 水あめ 米粉	ごま油 油 マーガリン マーガリン	773 29.3 24.2 3.2
15	水	ごはん えびしゅうまい③ チョレギ風サラダ 麻婆豆腐	えび たら 豆腐 豚肉		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ ニンニク 生姜	ごはん 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	油 ドレッシング ごま油 ごま油	818 34.8 26.4 2.9
16	木	黒糖パン スペイン風オムレツ ミートソースパンネ 千切り野菜スープ フロースヨーグルト	卵 鶏肉 豚肉 ベーコン	脱脂粉乳	ほうれん草 ほうれん草 トマト にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ ニンニク キャベツ 玉ねぎ 大根	小麦粉 砂糖 黒糖 じゃがいも 砂糖 パンネ ルウ	ショートニング 油 油	830 34.4 26.2 3.5
17	金	第1学期終業式 ~給食はありません~							



なつやすみ  
夏が旬の食べ物をとりいれよう  
冷たいものとり過ぎに注意しよう  
夜食やおやつは 食べる時間・食べるもの・量を考えよう  
進んでお手伝いをしよう  
みんなで一緒に食事をする機会をつくろう



8/28	金	【第2学期始業式】 ごはん ハヤシチュー ブロッコリーサラダ つぶつぶレモンゼリー	豚肉 ハム		にんじん	玉ねぎ ニンニク 生姜 マッシュルーム たもぎ茸 キャベツ コーン レモン	米 じゃがいも ルウ 水あめ 砂糖	油 ドレッシング	794 24.3 22.6 2.8
31	月	ごはん 和風ソースハンバーグ ツナと野菜のサラダ 根菜ごま汁	豚肉 鶏肉 まぐろツナ 油揚げ		ブロッコリー にんじん	玉ねぎ ニンニク りんご キャベツ きゅうり コーン 大根 ごぼう ねぎ	米 片栗粉 砂糖 マーガリン 油 ドレッシング ごま油	836 30.2 29.5 2.6	

★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30.1g 脂質25.1g 塩分3.1g  
※今月の那珂川町産農産物・・・米、きゅうり、なす、ねぎ、きくらげ、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。