7·8月　給食献立予定表

R6.6.24発行　中学校
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	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。） 体をつくる 1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	体をつくる 2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える 3群 カロテン 緑黄色野菜	体の調子を整える 4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	エネルギーになる 5群 炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	エネルギーになる 6群 脂質 油脂	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
毎日		牛乳		牛乳					
7／1	月	ごはん					米		780 29.0 23.9 2.5
		豚肉のケチャップ炒め	豚肉			玉ねぎ　ニンニク	はちみつ	油	
		ひじきのサラダ	まぐろツナ	ひじき	にんじん	キャベツ　コーン	砂糖	ごま油　ごま	
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん　小松菜	もやし　ねぎ	ワンタンの皮		
2	火	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	ショートニング	853 36.6 29.0 3.8
		いちごミックスジャム				いちご　りんご	砂糖　水あめ		
		チキンチーズ焼き	鶏肉	チーズ	ピーマン　パセリ		パン粉　砂糖	油	
		スパゲティサラダ	ハム		にんじん	キャベツ　きゅうり	スパゲティ	ドレッシング	
		豆のチャウダー	大豆　ベーコン		にんじん　ほうれん草	玉ねぎ　コーン　白いんげん豆	じゃがいも　ルウ	マーガリン	
3	水	麦ごはん					米　大麦		883 25.2 26.5 2.8
		夏野菜カレー	豚肉		にんじん　トマト ピーマン	なす　玉ねぎ　ズッキーニ ニンニク　生姜	じゃがいも　ルウ	油	
		トマトミートオムレツ	卵　鶏肉		トマト	玉ねぎ	片栗粉	油	
		サイダーゼリーのフルーツ和え				みかん　もも　パイン　レモン	砂糖		
4	木	はちみつパン		脱脂粉乳			小麦粉　砂糖 はちみつ	ショートニング	881 37.9 28.6 3.3
		モロフライ	モロ				小麦粉　パン粉	油	
		タルタルソース			パセリ	玉ねぎ　レモン	砂糖	油	
		花野菜サラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー　コーン		ドレッシング　ごま	
		焼きそば	豚肉　なると	青のり	にんじん	キャベツ	焼きそば麺	油	
5	金	【七夕献立】							799 28.4 20.3 2.7
		混ぜごはん　ごはん					米		
		混ぜごはんの具	鶏肉　油揚げ		にんじん	かんぴょう　ごぼう　しいたけ	砂糖	油	
		ハンバーグ和風ソースかけ	鶏肉　豚肉		トマト	玉ねぎ　りんご　ニンニク 生姜	砂糖　片栗粉	マーガリン	
		すまし魚麺汁	魚麺　豆腐　かまぼこ		にんじん	オクラ			
		七夕ゼリー				みかん　ぶどう　レモン	さとう　みずあめ		
8	月	ごはん					米		777 22.6 21.2 2.6
		かぼちゃひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉　小麦粉　砂糖	油	
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり　もやし	春雨　砂糖	ごま油	
		具だくさん豆乳汁	生揚げ　豆乳		にんじん	大根　椎茸　ねぎ	さといも		
9	火	冷やしうどん　うどん					うどん		797 31.1 28.2 3.9
		冷やしうどんの具	ハム	わかめ	にんじん　小松菜	きゅうり　もやし			
		めんつゆ	（かつお節）				砂糖		
		ユーリンチー	鶏肉			ねぎ　ニンニク　生姜	小麦粉　砂糖	ごま油	
		豆乳プリンフルーツ和え	豆乳			みかん　もも　パイン	砂糖		
10	水	麦ごはん					米　大麦		783 28.8 22.5 2.9
		のり佃煮		のり			砂糖　水あめ		
		いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖　片栗粉		
		切干大根の煮物	油揚げ	昆布	にんんじん　小松菜	切干大根　椎茸	砂糖	油	
		豚汁	豚肉		にんじん	大根　ごぼう　ねぎ　こんにゃく	じゃがいも	油	
11	木	コロッケパン　県産小麦丸パン		脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	ショートニング	795 28.6 30.7 3.3
		豚肉コロッケ・中濃ソース	豚肉			玉ねぎ	じゃがいも　パン粉	油	
		かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう　キャベツ　コーン きゅうり		ドレッシング　ごま	
		野菜のポトフ	豚肉		にんじん　ブロッコリー	大根　玉ねぎ　アスパラガス		油	
12	金	ごはん					米		890 35.0 25.5 2.1
		麻婆豆腐	豆腐　豚肉　大豆ミート		にんじん　にら	ねぎ　ニンニク　生姜	砂糖　片栗粉	油　ごま油	
		大根とツナのサラダ	まぐろツナ	わかめ		大根　きゅうり		ドレッシング　ごま	
		フローズンヨーグルト		ヨーグルト					
16	火	アップルパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉　砂糖	ショートニング	782 28.3 30.1 3.2
		ハムチーズピカタ	卵　ハム	チーズ			砂糖	油	
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ　きゅうり		ドレッシング	
		マカロニカレースープ	鶏肉　ベーコン		にんじん　トマト ほうれん草	玉ねぎ　ニンニク	マカロニ	油	
17	水	【食育の日献立】							863 32.4 33.1 2.4
		麦ごはん					米　大麦		
		さば塩焼き	さば						
		ひじきの煮物	豚肉　生揚げ　大豆	ひじき	にんじん	椎茸　枝豆	砂糖	ごま油	
		根菜ごま汁	油揚げ		にんじん	大根　ごぼう　ねぎ	さといも	油　ごま	
18	木	ホットドック　コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	ショートニング	846 31.8 35.2 4.0
		ウインナー・とまと＆マスタード	ウインナー		トマト				
		ツナと野菜のサラダ	まぐろツナ		ブロッコリー　にんじん	キャベツ　きゅうり		ドレッシング	
		粒コーンスープ	ベーコン		チンゲンサイ	玉ねぎ　コーン　白いんげん豆	ルウ	マーガリン	
		冷凍みかん				みかん			
19	金	第１学期終業式　～ 給食は ありません ～							

夏休み　朝ごはんを きちんと 食べましょう ！

日	曜日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー等
8／28	水	【第２学期始業式】							784 22.2 19.2 2.8
		ごはん					米		
		ポークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ　ニンニク　生姜　りんご	じゃがいも　ルウ	油	
		茎わかめサラダ		茎わかめ	にんじん　青じそ	キャベツ　きゅうり			
		ラムネゼリー				レモン	砂糖　粉あめ		
29	木	食パン		脱脂粉乳			小麦粉　砂糖	ショートニング	836 28.4 30.1 3.0
		メープルジャム					メープル　砂糖		
		プレーンオムレツ	卵				片栗粉	油	
		野菜サラダ				ごぼう　キャベツ　きゅうり コーン		ドレッシング　ごま	
		スパゲティナポリタン	ウインナー		にんじん　トマト ピーマン	玉ねぎ	スパゲティ	油	
30	金	ごはん					米		777 29.0 22.7 3.3
		冷や奴	豆腐						
		チンジャオロース	豚肉		ピーマン	たけのこ　生姜	砂糖　片栗粉	油	
		わかめのナムル		わかめ	小松菜	きゅうり		ドレッシング　ごま	
		餃子スープ	豚肉　鶏肉		にんじん	もやし　椎茸　ねぎ　生姜 キャベツ	餃子の皮	油	

★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820kcal　たんぱく質29.7ｇ　脂質26.7ｇ　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、なす、ねぎ、椎茸、豚肉（一部）