

7月給食献立予定表

市貝中学校

7月給食目標

* 食事について考えよう

7月給食目標 * 食事について考えよう		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質(g)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
										
曜日	献立	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1 (火)	キャロットピラフ	ベーコン		にんじん たまねぎ		米	バター	849 27.3 28.2		
	牛乳		牛乳							
	オムレツ	卵					植物油脂			
	チーズ入りマカロニサラダ	ハム	チーズ	にんじん キャベツ きゅうり		マカロニ	和風ドレッシング			
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー		ブロッコリー にんじん ほうれん草 しいたけ たまねぎ		じゃがいも				
2 (水)	ごはん					米		955 40.4 29.8		
	牛乳		牛乳							
	しゅうまい②	豚肉		たまねぎ しょうが		小麦粉 でんぶん 砂糖	植物油脂			
	中華風サラダ			にんじん きゅうり もやし		春雨 砂糖	ごま油 ごま			
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌		ねぎ たまねぎ にんにく		砂糖 でんぶん	油			
3 (木)	バターロール		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング マーガリン	892 37.1 43.8		
	牛乳		牛乳							
	白身魚のコーンチーズ焼き	ほき	チーズ	たまねぎ とうもろこし			ノンエッグマヨ			
	ハムと大根のマリネ	ハム		大根 パセリ			マリネドレッシング			
	トマトクリームペンネ	ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム		マカロニ 砂糖	油			
4 (金)	ごはん					米		961 25.9 31.7		
	牛乳		牛乳							
	ハムカツ・ソース	豚肉 鶏肉				パン粉 砂糖	植物油脂 油			
	ポテトサラダ			にんじん きゅうり とうもろこし にんにく		じゃがいも	ノンエッグマヨ			
	キャベツのみそ汁	油揚げ 豆腐 味噌		小松菜 たまねぎ キャベツ						
* セタ献立 *										
7 (月)	ホワイトカレー (麦入りターメリックライス)					米 麦		957 32.4 26.7		
	鶏肉	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん しょうが にんにく たまねぎ 白いんげん豆		じゃがいも	油 ルウ			
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグケチャップソース	豚肉 鶏肉		たまねぎ		小麦粉 砂糖 でんぶん	油			
	グリーンサラダ			いんげん カリフラワー キャベツ きゅうり			かんきつドレッシング			
8 (火)	天の川ゼリー					砂糖		775 29.9 20.2		
	わかめ麦飯		わかめ			米 麦 砂糖				
	牛乳		牛乳							
	いわしの梅煮	いわし		うめ しそ		砂糖 でんぶん				
	ひじきサラダ	まぐろ たら	ひじき	にんじん とうもろこし キャベツ		砂糖 でんぶん	和風ドレッシング			
9 (水)	かきたま汁	卵 豆腐 味噌		ほうれん草 たまねぎ		でんぶん		957 37.6 29.2		
	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	チキンのオープン焼き	鶏肉	チーズ			パン粉 砂糖	植物油脂			
	かんぴょうサラダ	まぐろ		にんじん かんぴょう キャベツ きゅうり			塩ドレッシング			
9 (水)	白いんげん豆のポターージュ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	とうもろこし 白いんげん豆 たまねぎ			バター ルウ			

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

		主に体を作る				主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく 質 (g)		
									脂質(g)	
曜日	献立	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
10 (木)	塩ラーメン	豚肉 たら イトヨリ ほたてエキス		にんじん ほうれん草 キャベツ たけのこ しょうが ねぎ きくらげ		中華麺 でんぶん 砂糖	油 ごま油	908 31.1 30.7		
	牛乳		牛乳							
	春巻き	豚肉		たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ		小麦粉 でんぶん 砂糖 春雨	植物油脂			
	もやしの酢の物	鶏肉		にんじん もやし きゅうり		砂糖	ごま			
	アセロラミルク	豆乳		アセロラ果汁		砂糖				
11 (金)	ごはん					米		847 28.9 22.4		
	牛乳		牛乳							
	アジカツ	アジ スケソーダ 豆乳		たまねぎ		パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	油 植物油脂			
	磯辺和え		のり	ほうれん草 にんじん		砂糖	油			
14 (月)	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく		じゃがいも	油	847 28.9 28.9		
	チャーハン	卵 ベーコン		ねぎ にんにく		米 砂糖 でんぶん	ごま ごま油			
	牛乳		牛乳							
	小籠包②	豚肉		たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ しいたけ		小麦粉 でんぶん 砂糖 春雨	植物油脂			
	くらげサラダ	くらげ		きゅうり 大根			ごまドレッシング			
15 (火)	たっぷり野菜のタンタンスープ	鶏肉 味噌		にんじん 小松菜 キャベツ しめじ たまねぎ にんにく しょうが		春雨	ごま ごま油 油	909 34.3 27.0		
	タコライス	豚肉 大豆	チーズ	トマト たまねぎ キャベツ にんにく		米 小麦粉	油 野菜ドレッシング			
	牛乳		牛乳							
	もずくスープ	豆腐 タラ	もずく	にんじん 小松菜 ねぎ		でんぶん	ごま油			
	レモンタルト	卵	牛乳	レモン果汁		小麦粉 砂糖	マーガリン			
＊ 市貝町産 有機野菜給食の日③ ＊ たまねぎ・にんじん・じゃがいも・トマト・ピーマン・なす・ズッキーニ・枝豆使用										
16 (水)	夏野菜カレー (ごはん)					米		822 23.4 21.5		
	牛乳	豚肉		トマト にんじん ピーマン ズッキーニ 枝豆 たまねぎ なす しょうが にんにく		じゃがいも	油 カレールウ			
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ		ブロッコリー キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング			
17 (木)	ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	ピーマン たまねぎ		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	893 37.5 34.6		
	牛乳		牛乳							
	フレンチサラダ	まぐろ		いんげん カリフラワー キャベツ きゅうり			フレンチドレッシング			
	パンプキンシチュー	ウインナー	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん たまねぎ			油 ルウ			
18 (金)	ロコモコ丼 (麦入りごはん)	豚肉 鶏肉 卵	脱脂粉乳 チーズ	キャベツ たまねぎ		米 麦		939 27.2 25.6		
	牛乳		牛乳				フレンチドレッシング			
	フルーツポンチ			パイナップル もも みかん いちご果汁 レモン果汁 ナタデココ		砂糖				

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830kcal	27g～42g	18g～28g	2.5g未満
893kcal	31.5g	28.5g	3.5g