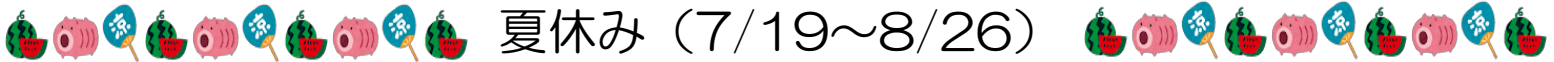


7. 8月学校給食献立予定表（中学校）

令和7年度
塩谷町立学校給食センター

| 日付 | 献立名 | 主 な 材 料（※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。） | | | | | | 栄養価 | | |
|------|---|--|-----------|--------------------|-----------------------------|--------------|--------------|------|------------|--|
| | | 主に体の組織を作る | | | 主に体の調子を整える | | | | 主にエネルギーになる | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | | | | |
| | | 肉・魚・卵・大豆 | 牛乳・小魚・海藻等 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | 穀類・いも類・砂糖類 | 油脂 | | | |
| 1 火 | 主食 ◇☆シエルパン | | | | | パン | | 787 | | |
| | 主菜 ◇白身魚フライ ソース | ほき | | | | パン粉 小麦粉 | 油 | 33.6 | | |
| | 副菜 きゃべつサラダ | | | にんじん | きゃべつ きゅうり コーン | | ドレッシング | 26.8 | | |
| | その他 ◇☆マカロニのクリーム煮 | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ マッシュルーム | マカロニ ルウ | バター 生クリーム | 2.9 | | |
| 2 水 | 主食 ▲いりこ菜めし | | しらす かつおぶし | | | 米 砂糖 | ごま | 746 | | |
| | 主菜 ◎いかの照り焼き | いか | | | | | | 34.3 | | |
| | 副菜 ▲ごまあえ | | | ほうれん草 にんじん | もやし | 砂糖 | ごま | 15.9 | | |
| | 副菜 ●豆腐とえのきのみそ汁 | 豆腐 油揚げ | わかめ | にんじん | えのきたけ | | | 3.0 | | |
| | その他 ●■フルーツ杏仁風プリン | 豆乳 | | | もも あんず | 砂糖 | | | | |
| 3 木 | 主食 ◇☆パンプキンパン | | | | | パン | | 746 | | |
| | 主菜 ◇ハニーマスタードチキン | 鶏肉 | | | | はちみつ | | 34.6 | | |
| | 副菜 ◇☆●ブロッコリーサラダ | | | ブロッコリー | きゃべつ きゅうり コーン | | イタリアンドレッシング | 26.8 | | |
| | 副菜 サマーシチュー | ウインナー | | トマト アスパラガス にんじん | にんにく たまねぎ | じゃがいも | 油 | 2.5 | | |
| 4 金 | 主食 ごはん | | | | | 米 | | 791 | | |
| | 主菜 ●マーボーなす | 豚肉 みそ | | にんじん ビーマン | たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく なす | 砂糖 でんぷん | 油 ごま油 | 28.2 | | |
| | 副菜 ★◇えびしゅうまい（2個） | えび たら | | | たまねぎ | パン粉 小麦粉 でんぷん | | 21.1 | | |
| | 副菜 ●肉団子入り春雨スープ | 豚肉 鶏肉 | | にんじん こまつな | たまねぎ えのきたけ ねぎ | はるさめ でんぷん | | 2.8 | | |
| 7 月 | 主食 ごはん | | | | | 米 | | 824 | | |
| | 主菜 ●星型ハンバーグ ケチャップソース | 鶏肉 豚肉 | | トマト | たまねぎ しょうが にんにく | 砂糖 | | 29.4 | | |
| | 副菜 ☆▲短冊サラダ | | チーズ | にんじん | きゃべつ きゅうり （こんにゃく） | | ドレッシング | 21.6 | | |
| | 副菜 ●七タ汁 | 魚めん なんと 油あげ | | オクラ にんじん | ねぎ | | | 2.8 | | |
| | その他 七タゼリー | | | | みかん果汁 りんご果汁 レモン果汁 | 砂糖 | | | | |
| 8 火 | 主食 冷やしかき揚げうどん（◇うどん） | | | | | うどん | | 930 | | |
| | 主菜 （◇★◎えびいかかき揚げ） | えび いか | | にんじん しゅんぎく | たまねぎ ごぼう | 小麦粉 | 油 | 31.0 | | |
| | 副菜 （●うどんの具・めんつゆ） | 鶏ささみ 油あげ | わかめ | にんじん | もやし きゅうり | | | 33.9 | | |
| | 主食 ◇☆紅茶パン | | | | | パン | | 2.6 | | |
| 9 水 | 主食 ごはん | | | | | 米 | | 810 | | |
| | 主菜 モロの揚げ煮 | モロ | | | | でんぷん 砂糖 | 油 | 34.0 | | |
| | 副菜 ツナのり酢あえ | ツナ | のり | ほうれん草 にんじん | もやし | 砂糖 | | 22.1 | | |
| | 副菜 ●豆乳仕立ての夏野菜汁 | 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ | | オクラ かぼちゃ | ズッキーニ ねぎ （こんにゃく） | | 油 | 2.9 | | |
| 10 木 | 主食 セルフホットドッグ（◇☆コッペパン） | | | | | パン | | 857 | | |
| | 主菜 （ウインナー ケチャップ） | ウインナー | | | | | | 35.3 | | |
| | 副菜 コールスローサラダ | | | にんじん | きゃべつ きゅうり | | ドレッシング | 40.0 | | |
| | 副菜 ◇☆トマトクリームシチュー | 鶏肉 いんげん豆 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー トマト | たまねぎ | じゃがいも ルウ | 油 生クリーム | 3.1 | | |
| | その他 ラムネゼリー | | | | レモン果汁 | 砂糖 | | | | |
| 11 金 | 主食 ごはん | | | | | 米 | | 795 | | |
| | 主菜 鶏のてりやき | 鶏肉 | | | しょうが にんにく | | | 36.5 | | |
| | 副菜 ▲ほうれん草の豆あえ | みそ | | ほうれん草 にんじん | もやし えだまめ | 砂糖 | ごま | 21.4 | | |
| | 副菜 ◇☆〇ふわふわスープ | ベーコン たまご | 粉チーズ | にんじん パセリ | たまねぎ | じゃがいも パン粉 | | 2.5 | | |
| 14 月 | 主食 ごはん 味のり | | のり | | | 米 | | 822 | | |
| | 主菜 ◇●揚げ餃子（2個） 酢じょうゆがけ | 鶏肉 豚肉 大豆 | | にら | きゃべつ たまねぎ しょうが | 小麦粉 でんぷん 砂糖 | ごま油 | 27.6 | | |
| | 副菜 ▲切り干し大根の和え物 | ささみ | | にんじん | 切干大根 きゅうり もやし | 砂糖 | ごま油 ごま | 24.1 | | |
| | 副菜 ●オクラとなめこのみそ汁 | 豆腐 みそ | | オクラ にんじん | なめこ ねぎ | | | 2.4 | | |
| 15 火 | 主食 ジャージャー麺（◇〇中華麺） | | | | | 中華麺 | | 802 | | |
| | 主菜 （●ジャージャー麺の具） | 豚肉 大豆 みそ | | にんじん | たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ | 砂糖 でんぷん | ごま油 | 34.2 | | |
| | 副菜 ◇▲●ツナとわかめの和え物 | ツナ | わかめ | | きゃべつ きゅうり | | パンパンジードレッシング | 29.0 | | |
| | その他 ●パインクレープ | 豆乳 | | | パイン | 砂糖 米粉 | | 2.9 | | |
| 16 水 | 主食 ごはん | | | | | 米 | | 868 | | |
| | 主菜 ◇☆●夏野菜カレー | 豚肉 レバー | | かぼちゃ にんじん ビーマン トマト | たまねぎ ズッキーニ なす りんご しょうが にんにく | ルウ | 油 | 27.4 | | |
| | 副菜 ▲ひじきと豆のサラダ | いんげん豆 ひよこ豆 | ひじき | にんじん | もやし きゅうり | | ドレッシング | 24.8 | | |
| | その他 ガリガリくんソーダ | | | | りんご果汁 ライム果汁 | 砂糖 | | 3.1 | | |
| 17 木 | 主食 ◇☆バターロールパン | | | | | パン | | 787 | | |
| | 主菜 ○オムレツ | たまご | | | | | 油 | 30.1 | | |
| | 副菜 ラタトゥイユ | ベーコン | | トマト ピーマン | なす たまねぎ ズッキーニ 黄ピーマン にんにく | 砂糖 | 油 | 33.4 | | |
| | 副菜 ◇☆コーンと白いんげんのポタージュ | ウインナー いんげん豆 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ コーン | ルウ | バター | 2.5 | | |
| 18 金 | 主食 セルフ牛丼（ごはん） | | | | | 米 | | 793 | | |
| | 主菜 （牛丼の具） | 牛肉 かまぼこ | | にんじん | たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ（しらたき） | 砂糖 | 油 | 31.1 | | |
| | 副菜 セルフ豆腐サラダ（●冷や奴） | とうふ | | | | | | 20.9 | | |
| | 副菜 （海藻サラダ 小袋和風ドレッシング） | | わかめ | | きゃべつ きゅうり コーン | | ドレッシング | 2.6 | | |
| 8月 |  夏休み（7/19～8/26） | | | | | | | | | |
| 27 水 | 主食 ごはん | | | | | 米 | | 879 | | |
| | 主菜 ◇☆●ひき肉カレー | 豚肉 大豆 白いんげん豆 | ヨーグルト | にんじん トマト | たまねぎ しょうが にんにく りんご | じゃがいも ルウ | 油 | 27.4 | | |
| | 副菜 ビーンズサラダ | いんげん豆 ひよこ豆 | | ブロッコリー | きゅうり コーン | | ドレッシング | 21.7 | | |
| | その他 ■ももゼリー | | | | もも | 砂糖 | | 2.6 | | |
| 28 木 | 主食 ◇☆レーズンパン | | | | | パン | | 825 | | |
| | 主菜 ◇☆●チキンチーズ焼き | 鶏肉 | チーズ | 赤ピーマン パセリ | | パン粉 砂糖 | | 34.7 | | |
| | 副菜 ◇☆●花野菜サラダ | | | アスパラガス ブロッコリー | カリフラワー コーン | | イタリアンドレッシング | 36.7 | | |
| | 副菜 ◇●ミネストローネ | ベーコン 大豆 | | にんじん トマト パセリ | たまねぎ セロリ にんにく | じゃがいも マカロニ | 油 | 2.8 | | |
| 29 金 | 主食 ごはん | | | | | 米 | | 801 | | |
| | 主菜 ◇●あじカツ ソース | あじ すけそうだら 豆乳 | | | たまねぎ | パン粉 小麦粉 | 油 | 29.5 | | |
| | 副菜 ○●ゴーヤチャンプルー | 豚肉 豆腐 たまご かつおぶし | | にら にんじん | もやし ゴーヤ | | 油 ごま油 | 23.2 | | |
| | 副菜 ●たまねぎのみそ汁 | 油あげ みそ | わかめ | | たまねぎ えのきたけ | | | 3.3 | | |

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・ねぎ・アスパラガス・きゅうり・トマト・きゃべつ・オクラ・なす・ピーマン

【食物アレルギー表示】◇小麦（微量成分を除く） ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類（くるみ・アーモンド等） ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品（みそを除く） ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満

今月の平均 エネルギー：825kcal たんぱく質：32.7g 脂質：26.8g 食塩相当量：2.8g

※ 実際の摂取量には個人差があります。