

7・8月学校給食献立予定表（中学校）

令和4年度
塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名 ※ 毎日、牛乳（200ml）が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	主材料（※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いません。）						栄養価	
			主1体の細織を作る			主1体の調子を整える			主にエネルギーになる	
			1群 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小魚・海藻等	3群 ビタミン 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも類・砂糖類	6群 脂質 油脂	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 金	夏ばてを 予防する 食事	主食 キムタクごはん（ごはん）				米			806	
		主菜 （キムタクごはんの具）	豚肉			白菜キムチ つぼ漬け（大根）		ごま ごま油	32.0	
		副菜 キャベツのおかか和え	花かつお		にんじん	キャベツ もやし			22.0	
		副菜 ●じゃがいもとわかめの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも			3.0
4 月	ごまにつ いて知ろ う	主食 わかめごはん		わかめ		米			835	
		主菜 ●ししゃもフライ（3個）・小袋ソース	カラフトシジャモ			パン粉	油		29.2	
		副菜 ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		24.7
		副菜 ●とりだんご汁	鶏肉 大豆 味噌		にんじん	大根 たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが にんにく	砂糖			3.7
5 火	なすにつ いて知ろ う	主食 ごはん・のり香味		のり		米	ごま		848	
		主菜 さばのみぞれ煮	さば			大根	砂糖 でんぷん		33.7	
		副菜 ●ココロ野菜サラダ	大豆 ハム		にんじん	きゅうり コーン	砂糖	ごま ごま油 卵不使用マヨネーズ		28.1
		副菜 ●なすの味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜 にんじん	なす たまねぎ もやし				2.4
6 水	豆腐につ いて知ろ う	主食 ごはん				米			775	
		副菜 ●冷奴	豆腐						26.9	
		主菜 ●肉と野菜の味噌炒め	豚肉		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく		ごま油		22.6
		副菜 わかめスープ		わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ		ごま		2.0
		その他 ☆オパノンエハース *卵殻カルシウム配合		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	油		
7 木	7月7日 は「七 夕」	主食 米粉パン・いちごジャム				米粉パン 砂糖			800	
		主菜 ●星型ハンバーグ・デミグラス風ソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	バター		37.1
		副菜 ☆短冊サラダ		チーズ	にんじん	きゅうり （こんにゃく）				29.0
		副菜 野菜スープ	鶏肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ				3.5
		その他 セタデザート				ぶどう みかん	砂糖			
8 金	よい姿勢 で食べよ う	主食 ケチャップライス	ウインナー		にんじん（トマトグチャップ）	たまねぎ	米	バター		774
		主菜 ●ささみカツ・小袋ソース	鶏肉 大豆				じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖	油		26.6
		副菜 千切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ 大根				20.0
		その他 ●メロンクリームソーダ風ゼリー	豆乳			メロン	砂糖			3.5
11 月	冷たいも のとり 過ぎに注 意しよ う	主食 三色丼（ごはん）				米			807	
		主菜 ●豚肉そぼろ	豚肉 大豆ミート		にんじん	しょうが	砂糖	油		31.8
		主菜 ○錦糸卵	卵							24.0
		副菜 ●おひたし			ほうれん草	もやし	ごま			2.7
12 火	成長期と たんぱく 質	主食 ごはん				米			899	
		主菜 佐野黒唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でんぷん	油		28.5
		副菜 ●ごぼうサラダ	味噌		にんじん	ごぼう きゅうり コーン		卵不使用マヨネーズ ごま		33.0
		副菜 オニオンスープ	ベーコン		パセリ	たまねぎ				2.0
13 水	餃子につ いて知ろ う	主食 ごはん・わかめばっば		わかめ ちりめんじゃこ		米 砂糖	ごま		832	
		主菜 さんまの梅煮	さんま			梅肉	砂糖 でんぷん		27.6	
		副菜 もやしとツナののり和え	ツナ	のり	にんじん	もやし きゅうり		ごま ごま油		24.8
		副菜 ●水餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん 小松菜	キャベツ しいたけ ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油		2.8
14 木	スラッピ ジョーは ミートソ ースのサ ンドイッ チです	主食 スラッピジョー（コッペパン）				パン			755	
		主菜 ●（ミートソース）	豚肉 大豆ミート		にんじん（トマトグチャップ）	たまねぎ	砂糖 パン粉	油		28.5
		副菜 ●コーンサラダ				きゅうり コーン キャベツ		卵不使用マヨネーズ		22.2
		副菜 ビーフンスープ	豚肉		にんじん ほうれん草	もやし	ビーフン			3.4
		その他 はちみつレモンゼリー				レモン	砂糖	はちみつ		
15 金	春巻につ いて知ろ う	主食 ごはん				米			930	
		主菜 ●麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆ミート 味噌		にんじん なら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でんぷん	油		31.2
		副菜 春巻	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 米粉 春雨	油		32.7
		副菜 キムチ和え				もやし きゅうり				2.3
19 火	地産地消 について 考えよ う	主食 有機米ごはん				米			802	
		主菜 焼き肉	豚肉		ビーマン	たまねぎ にんにく		油		32.5
		副菜 わかめのともしのナムル		わかめ	にんじん	もやし		ごま ごま油		24.1
		副菜 ●豆腐とにらのスープ	豆腐 なると		にんじん なら	ねぎ				3.2
20 水	夏休みの 食事	主食 ごはん				米			819	
		主菜 ☆チキンカレー	鶏肉		にんじん（トマトグチャップ）	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも（ルー）（白いんげん豆）	油		29.1
		副菜 キャベツとツナの梅ドレサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし		梅ドレッシング		16.1
		その他 ☆牛乳プリン		牛乳（練乳）			砂糖			2.5
										
29 月	生活リズ ムを整え よう	主食 豚丼（ごはん）				米			851	
		主菜 （豚丼の具）	豚肉		にんじん	たまねぎ しいたけ（しらたき）	砂糖	油		31.4
		副菜 大根の甘酢和え			にんじん	大根	砂糖			21.3
		副菜 ●豆腐とじゃがいもの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		ねぎ	じゃがいも			2.9
30 火	朝ごはん をきちん ととろ う	主食 ごはん				米			801	
		主菜 ●和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	たまねぎ しょうが にんにく 大根 りんご	砂糖			34.4
		副菜 ならともやしのおひたし			なら	もやし				23.1
		副菜 ●なめことわかめの味噌汁	豆腐 味噌			かんぴょう ねぎ なめこ				2.9
31 水	8月31日 は「野菜 の日」	主食 ごはん				米			875	
		主菜 ☆夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ 枝豆 コーン なす にんにく しょうが	（ルー）（白いんげん豆）	油		25.6
		副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり		和風ドレッシング		23.9
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト						2.3

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・トマト・にら・きゅうり・なす
 【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●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：30.3g 脂質：24.4g 食塩相当量：2.8g
 ※実際の摂取量には個人差があります。



給食のブログは
こちらから