

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 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 | カラフトシヤモ | | | 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 | | | | いちご | 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 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 いら | 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 なた | | にんじん いら | 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 | 生活リス 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 いらともやしのおひたし | | | いら | 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