

7・8月学校給食献立予定表 (中学校)

令和5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 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)
3月	ピビンバについて 知ろう	主食 ピビンバ丼(ごはん)				米		848		
		主菜 (焼肉)	豚肉			にんにく (しらたき)	砂糖	ごま油	38.2	
		副菜 (ナムル)			にんじん ほうれん草	もやし		ごま ごま油	28.8	
		副菜 ●春雨とわかめのスープ	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ	春雨		2.5	
4火	ししゃもについて 知ろう	主食 わかめごはん		わかめ		米		777		
		主菜 ◇ししゃもフライ(3個)・小袋ソース	カラフトシシャモ			パン粉	油	26.6		
		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	22.4	
		副菜 ●なめこのみそ汁	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ なめこ			3.5	
5水	えびについて 知ろう	主食 ごはん				米		818		
		主菜 豚キムチ炒め	豚肉		にら にんじん	キャベツ たけのこ もやし 白菜キムチ		油	31.4	
		副菜 ◇★えびしゅうまい(3個)	えび たら			たまねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖	油	23.8	
		副菜 チンゲンサイのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しめじ	じゃがいも	ごま油	2.6	
6木	コーン(とうもろこし)について 知ろう	主食 ◇パンフキンパン				パンフキンパン		840		
		主菜 鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			たまねぎ にんにく りんご レモン果汁	砂糖 でんぷん	油	37.6	
		副菜 コーンサラダ				きゅうり コーン キャベツ		コーンドレッシング	30.6	
		副菜 ◇☆クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ セロリ グリンピース	じゃがいも (ルー) (白いんげん豆)	油 (生クリーム)	3.0	
7金	7月7日は「七夕」	主食 ごはん				米		827		
		主菜 ●ハンバーグ・和風おろしソース	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ しょうが にんにく 大根 りんご	砂糖		31	
		副菜 ☆短冊サラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり (こんにゃく)			21.9	
		副菜 七夕汁	かまぼこ なると		オクラ にんじん	ねぎ			3.0	
10月	いわしについて 知ろう	主食 ごはん				米		761		
		主菜 いわしごま味噌煮	いわし 味噌				砂糖	ごま	27.0	
		副菜 もやしののり和え		のり	にんじん	きゅうり もやし		ごま ごま油	18.9	
		副菜 ●じゃがいもの味噌汁	油揚げ 味噌		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		2.5	
11火	パンナコッタについて 知ろう	主食 ごはん				米		839		
		主菜 焼き肉	豚肉			たまねぎ しょうが		油	33.4	
		副菜 ◇キムチ和え				きゅうり 大根			24.8	
		副菜 ●豆腐とにらのスープ	豆腐 なると		にんじん にら	ねぎ			2.4	
12水	よい姿勢で食べよう	主食 ごはん				米		783		
		主菜 モロの揚げ煮	モロ				でんぷん 砂糖	油	34.2	
		副菜 ●梅かつお和え	花かつお		にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねりうめ			20.0	
		副菜 ●わかめと豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	にんじん	ねぎ			3.2	
13木	ももについて 知ろう	主食 ホットドッグ(☆スライスコッペパン)				コッペパン		901		
		主菜 (ソーセージ・ケチャップ&マスタード)	ソーセージ		(トマトケチャップ)				32.5	
		副菜 ●キャベツサラダ				キャベツ きゅうり	砂糖	卵不使用マヨネーズ	40.6	
		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 大根 セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	油	3.4	
14金	夏ばてを予防する食事	主食 ごはん				米		833		
		主菜 ◇☆鶏肉の唐揚げ(3個)	鶏肉 卵白			しょうが	砂糖 小麦粉	油	32.5	
		副菜 もやしとピーマンのツナ和え	ツナ	塩昆布	にんじん ピーマン	もやし		ごま油	27.1	
		副菜 ●ほうれん草の味噌汁	豆腐 味噌		にんじん ほうれん草	かんぴょう			2.6	
18火	有機野菜について 知ろう	主食 有機米ごはん				米		781		
		主菜 ●照り焼きチキン	鶏肉				砂糖 でんぷん		30.3	
		副菜 ●ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃがいも	卵不使用マヨネーズ	21.5	
		副菜 ●ゆばとわかめの味噌汁	ゆば 豆腐 味噌	わかめ	にんじん 葉ねぎ				2.7	
19水	冷たいものとりすぎに注意しよう	主食 ごはん				米		861		
		主菜 ◇夏野菜カレー	豚肉		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす 枝豆 コーン にんにく しょうが	(ルー) (白いんげん豆)	油	26.0	
		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	
20木	夏休みの食事	主食 ◇紅茶のパン・りんごジャム				りんご	紅茶のパン 砂糖		893	
		主菜 サラダうどん(☆うどん・●めんつゆ)					うどん		32.9	
		副菜 (●ツナサラダ)	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		卵不使用マヨネーズ	24.4	
		主菜 ●ささみカツ	鶏肉 大豆				じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖	油	3.2	
28月	生活リズムを整えよう	主食 ごはん				米		810		
		主菜 ◇ポークカレー	豚肉		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも (ルー) (白いんげん豆)	油	26.1	
		副菜 ◇海藻サラダ		わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ コーン		中華ドレッシング	17.2	
		その他 ●メロンクリームソーダ風ゼリー	豆乳			メロン	砂糖		2.5	
29火	朝ごはんときちんととろう	主食 ごはん				米		820		
		主菜 青椒肉絲	豚肉		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが にんにく		油	28.4	
		副菜 ◇●ポークしゅうまい(3個)	豚肉 大豆			たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ラード	25.6	
		副菜 春雨スープ	ベーコン		にんじん	もやし ねぎ きくらげ	春雨	ごま油	2.7	
30水	「照り焼き」について知ろう	主食 ごはん				米		834		
		主菜 ●ハンバーグ・照り焼きソース	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん		35.9	
		副菜 ゆかり和え		ちりめんじゃこ	にんじん	もやし キャベツ 枝豆			24.1	
		副菜 ●えのきたけと豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	えのきたけ			3.0	
31木	8月31日は「野菜の日」	主食 ◇ピタパン				ピタパン		828		
		主菜 ◇白身魚フライ・小袋ソース	ほき				パン粉	油	30.9	
		副菜 ●コールスロー				キャベツ コーン きゅうり	砂糖	卵不使用マヨネーズ	3.2	
		副菜 ◇☆トマトクリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ	じゃがいも (ルー) (白いんげん豆)	油 (生クリーム)	2.5	



夏休み (7/21~8/27)



【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・トマト・にんじん・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも・葉ねぎ
 【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 ◆ナッツ類(落花生・アーモンド・カシューナッツ等) ◎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：827kcal たんぱく質：31.4g 脂質：25.2g 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▶

