

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		たんぱく質(kcal)	脂質(g)
			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)	脂質(g)	食塩相当量(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（こんやく）			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			

【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▶

