

R8 7月 献立予定表

阿見町立学校給食センター〈中学校〉

日曜	献立名	フス オブ リー クン	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料 その他	家庭で 食べて ほしい 食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 水	コッペパン/牛乳	🍴		牛乳				コッペパン		果物類 海藻類	776
	カレーソースハンバーグ		豚肉 鶏肉 大豆粉		玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	ラード 油	こしょう カレールウ ケチャップ ウスターソース 塩 ガラムマサラ			
	コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング			
	夏野菜スープ		ベーコン	人参	玉ねぎ ブロッコリー	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう			
2 木	ごはん/牛乳	🍴		牛乳				米		小魚類 卵類	786
	マーボー豆腐		豚肉 豆腐 みそ	人参 には	玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	中華だし しょうゆ トウバンジャン コチュジャン			
	◎えびシューマイ(2個)		えび	には	玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油	塩 しょうゆ			
	枝豆サラダ			枝豆 人参	きゅうり もやし			ドレッシング			
3 金	ごはん/牛乳	🍴		牛乳				米		豆類 種実類	855
	揚げ鶏の梅ソースかけ		鶏肉 みそ			でん粉 はちみつ 砂糖	油	ドレッシング			
	キャベツの塩昆布和え			昆布	人参	キャベツ きゅうり		しょうゆ 塩			
	オクラとなめこのみそ汁		厚揚げ みそ	あおさ	オクラ	ねぎ なめこ		和風だし			
6 月	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳				米 麦		いも類 魚介類	891
	肉豆腐		豚肉 焼き豆腐	人参	玉ねぎ ねぎ しいたけ	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒			
	オムレツの和風あんかけ		鶏卵		玉ねぎ えのきたけ	砂糖 でん粉	油	塩 酢 和風だし しょうゆ 酒 みりん			
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう きゅうり キャベツ		ごま	ドレッシング			
※オレンジゼリー											
セタ献立											
7 火	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳				米 麦		果物類 卵類	836
	★星のチキンカツ		鶏肉 大豆粉		玉ねぎ	でん粉 小麦粉	油	カレー粉 塩 ソース			
	星のチーズサラダ(ドレッシング)			チーズ	キャベツ とうもろこし きゅうり			ドレッシング			
	天の川汁		鶏肉 油揚げ なた	小松菜 人参	えのきたけ ねぎ	そうめん		塩 しょうゆ 和風だし			
8 水	ソフトめん/牛乳	🍴		牛乳				ソフトめん		小魚類 乳類	933
	ジャージャーめんの具		豚肉 みそ	人参 トマト	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 塩			
	春巻き		豚肉	人参	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	油 ラード	塩 しょうゆ			
	マスカットゼリー和え				パイナップル 黄桃	ゼリー					
リクエスト献立 ~阿見第二小学校~											
9 木	ごはん/牛乳	🍴		牛乳				米		いも類 豆類	855
	タコライスの具		豚肉	人参 トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	油	ソース 塩 こしょう チリパウダー			
	チーズもりもりそえ野菜			チーズ	キャベツ						
	ワンタンスープ		鶏肉	チンゲン菜 人参	もやし ねぎ しょうが	ワンタン		中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
※ガトーショコラ											
10 金	ごはん/のりごまふりかけ/牛乳	🍴		牛乳				米		緑黄色 野菜 きのこ類	727
	あじの白しょうゆ漬		あじ			砂糖		のりごまふりかけ しょうゆ みりん 酒			
	チキンサラダ(ドレッシング)		鶏肉		キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング			
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参	大根 ごぼう ねぎ しょうが	こんにゃく		和風だし			
13 月	麦ごはん/ぶどうジュース	🍴		牛乳				米 麦		魚介類 乳類	828
	鶏肉の塩からあげ		鶏肉			でん粉	油	ガーリックパウダー 酒 塩			
	夏野菜チャプチェ		豚肉	人参 赤ピーマン には	しいたけ 玉ねぎ にんにく しょうが	春雨 砂糖	油 ごま油	中華だし しょうゆ テンメンジャン 酒 コチュジャン 塩 こしょう			
	わかめスープ		豆腐	わかめ	人参	えのきたけ ねぎ		ごま ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
夏バテ予防献立											
14 火	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳				米 麦		果物類 小魚	779
	スタミナつけよう焼肉		豚肉	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 中華だし みりん 酒 ラー油			
	もやしとささみのサラダ(ドレッシング)		鶏肉		もやし きゅうり		ごま	ドレッシング			
	なすのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	人参	なす キャベツ ねぎ			和風だし			
15 水	コッペパン/キャラメルクリーム/牛乳	🍴		牛乳				コッペパン キャラメルクリーム		海藻類 卵類	865
	フランクフルトソー		フランクフルトソーセージ	トマト		砂糖		ケチャップ ソース			
	かにかまサラダ(ドレッシング)		かにかま	人参 ブロッコリー	キャベツ			ドレッシング			
	コーンスープ		ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	油 バター	塩 こしょう 洋風だし		
16 木	ごはん/牛乳	🍴		牛乳				米		種実類 乳類	781
	さばのみそ煮		さば みそ			砂糖 でん粉					
	切り干し大根のサラダ(ドレッシング)		ハム	小松菜	切り干し大根 きゅうり キャベツ			ドレッシング			
	阿見町野菜の塩こうじスープ		豚肉 豆腐	人参	玉ねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも		中華だし しょうゆ こしょう 塩こうじ			
17 金	ごはん/牛乳	🍴		牛乳				米		豆類 きのこ類	844
	チキンカレー		鶏肉	人参 トマト	玉ねぎ にんにく とうもろこし りんご	じゃがいも	油	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ			
	海藻ツナサラダ(ドレッシング)		ツナ	わかめ 茎わかめ 昆布 白杉のり 赤つのまた	人参 枝豆	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	※ヨーグルト			ヨーグルト							

☆☆小中学生のみなさんが考案してくれた献立を取り入れます!☆☆

今月は…

- 1日(水)夏野菜スープ (朝日中学校 2年 湯原 莉愛さん考案)
- 13日(月)夏野菜チャプチェ (朝日中学校 2年 大篠 希実さん考案)
- 14日(火)スタミナつけよう焼肉 (朝日中学校 2年 前川 百華さん考案)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	827	31.3	25.7	413	5.0	274	0.63	0.58	33	6.7	2.5
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送

※都合により、献立が変更する場合があります。

※6日のオレンジゼリー、13日のぶどうジュースは備蓄のものを使用します。