

令和元年 7 月 献立予定表(中学校)

旭市学校給食センター

★今月のめあて★ 夏の食事について考えよう

日	曜	献立			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
		主食	牛乳	おかず	「1群」魚・肉・卵・豆・豆製品	「2群」牛乳・乳製品・小魚・海藻	「3群」緑黄色野菜	「4群」その他の野菜・果物	「5群」穀類・いも類・砂糖	「6群」油脂	
1	月	麦ごはん	○	アーモンドフィッシュ とり肉のたつたあげ 和風野菜いため みそけんちんじる	とり肉 ぶた肉 生あげ みそ	小魚 牛乳		にんにく しょうが 人参 人参	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 塩こうじ 里いも	アーモンド ごま 油 ごま 油 油	864 38.0 26.6 2.6
2	火	ごはん	○	レモンカスタードタルト さけのねぎ塩焼き ピーナッツ和え とり五目じる	さけ とり肉	牛乳		しょうが にんにく ねぎ 人参 ほうれん草 人参 小松菜	タルト 米 砂糖 砂糖	ごま油 落花生	806 33.9 20.6 2.3
3	水	ごはん	○	いかのさらさあげ きゅうりの中かつげ マーボーどうふ	いか 中かからげ とり肉 ぶた肉 みそ どうふ	牛乳		しょうが きゅうり 人参 にら	米 でん粉 砂糖	油 ごま ごま 油 ごま油	841 34.1 24.2 2.9
4	木	麦ごはん	○	ゆで卵 きゅうりとたくあんの和え物 夏野菜カレー	卵 ぶた肉	牛乳		しょうが もやし きゅうり キャベツ たくあん にんにく 玉ねぎ なす スズキニ 枝豆	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま 油 カレールウ	843 31.2 24.4 3.2
5	金	そうめん	○	星の白玉フルーツポンチ もち米蒸し ツナとひじきのサラダ つけつゆ	ぶた肉 どうふ ツナ かまぼこ	牛乳		みかん 黄とう パイン しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり 枝豆 レモンかじゅう ねぎ	そうめん 白玉 杏仁豆腐 ナタデココ でん粉 もち米 砂糖	ごま油 ごま油 ドレッシング ごま 砂糖	807 31.4 21.0 4.2
8	月	コッペパン	○	ブルーベリージャム お豆とかぼちゃのコロッケ 夏野菜カラフルサラダ ABCスープ	ツナ ぶた肉	牛乳		人参 黄ピーマン 人参	パン ジャム コロッケ マッシュルーム もやし コーン キャベツ	油 マヨネーズ ドレッシング 油	819 29.4 31.4 3.4
9	火	ごはん	○	とり肉の四川焼き キャベツのみそいため つみれじる	とり肉 みそ ぶた肉 生あげ みそ いわしつみれ	牛乳		しょうが ねぎ しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ 人参 小松菜	米 砂糖 砂糖	ごま油 ごま 油	834 37.6 26.8 2.3
10	水	ごはん	○	ベーコンエッグ コールスロー ケニアのカランガシチュー	卵 ベーコン ハム とり肉	牛乳		人参 人参 トマト オクラ	米 キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく 玉ねぎ	油 ドレッシング 油 カレールウ	843 31.9 29.1 2.5
11	木	麦ごはん	○	白身魚の米粉フリッター なすとピーマンのみそ炒め もずくのかきたまじる	タラ 卵 ぶた肉 みそ 卵	牛乳		人参 赤ピーマン 人参	米 麦 米粉 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ 油	816 32.1 27.7 2.3
12	金	枝豆ごはん	○	ヨーグルト★ ぶた肉のスタミナ焼き 肉じゃが とうがんのみそじる	ぶた肉 みそ ぶた肉 生あげ 油あげ みそ	ヨーグルト 牛乳		にら 人参 グリンピース 人参	枝豆 米 しょうが にんにく ねぎ こんにやく 玉ねぎ	ごま油 ごま 油 砂糖	825 38.6 19.4 2.9
16	火	ごはん	○	さばのみそに 五目豆 すましじる	さばのみそに とり肉 大豆 はんぺん	牛乳		人参 人参 小松菜	米 しょうが ほうれん草 たけのこ こんにやく しいたけ 大根 えのきたけ	砂糖 油	840 34.4 26.5 2.7
17	水	ごはん	○	チーズ 三色どんの具 とうもろこし なめこじる	みそ ぶた肉 卵 豆腐 みそ	チーズ 牛乳		人参 三つ葉	米 しょうが 枝豆 とうもろこし	砂糖 油	830 34.1 27.1 2.7
18	木	麦ごはん	ジョア	カットパイン A:つつみやきハンバーグ B:えびたっぷりカツ マカロニツナサラダ キャベツとコーンのスープ	ハンバーグ えびカツ ツナ ウインナー	ジョア チーズ		人参 ビーマン	パイン 米 麦 玉ねぎ マッシュルーム 砂糖	油 油 マヨネーズ 油	A857/B825 A28.1/B27.1 A24.6/B21.5 A2.5/B1.9

○内の数字は、1人分の配食数です。
★印は、業者が直接配送します。

生徒一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー 830kcal たんぱく質 34.2g 脂質 22.7g 塩分 2.5g
生徒一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー 832kcal たんぱく質 33.4g 脂質 25.3g 塩分 2.8g

7/5(金) WASHOKUの日 ~セタ給食~

7月7日はセタです。この日は、年に一度だけ天で会える織ひめと彦星の伝説にあやかり、ももとは、さいほうや楽器など芸事の技術の上達を願う日でした。天の川や、はたを織る織ひめの糸に見立ててそうめんを食べるようになったという説もあります。



7/10(水) ものがたり給食

こまったさんの前にあらわれたのは不思議な男の子。「誕生日おめでとう。」と料理を始めました。とり肉、野菜をたっぷり入れて、味の決め手・カレー粉をぱらぱら。できあがったのはアフリカ・ケニアのカランガというシチュー。

参考 こまったさんのシチュー
作:寺村 輝夫 出版:あかね書房



7/18(木) セレクト給食

今日の給食は、夏休み前のお楽しみ、セレクト給食です。包み焼きハンバーグとえびたっぷりカツ。みなさんはどちらを選びましたか？

