

7月

7・8月のよていにんだて



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3月	麦ご飯	○	春巻き チンジャオロース モロヘイヤのスープ	牛乳 豚肉 ハム 木綿豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 油 かたくり粉 はるさめ ごま油 白ごま	青ピーマン 玉葱 たけのこ きゅうり にんじん モロヘイヤ えのきたけ	576 kcal 27.5 g 16.9 g 3.2 g	
4火	クリームスパゲティ	○	イタリアンサラダ 冷凍 みかん	ベーコン あさり チャウダー クリーム 牛乳 サラミ	卵 三温糖 油	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 冷凍みかん	584 kcal 24.8 g 20.4 g 6.9 g	
5水	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	さんまの蒲焼き 切り干し大根のカレー炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 さんま ウィンナー 油揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 三温糖 じゃがいも	切干しだいこん 小松菜 にんじん だいこん	687 kcal 24.4 g 26.7 g 3.1 g	
6木	切れ目入りコッペパン	○	スラッピージョー ブロッコリーサラダ コンスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チャウダー ハム ベーコン	コッペパン 油 三温糖 フレンチドレッシング	玉葱 青ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし にんじん パセリ	574 kcal 24.8 g 24.1 g 3.2 g	
7金	にんじんごはん	○	星のコロッケ 七タサラダ 七タスープ 七タゼリー	牛乳 プロセステーズ ウィンナー	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 白ごま 星のコロッケ フレンチドレッシング じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 オクラ 七タゼリー	700 kcal 18.8 g 25.5 g 3.6 g	
10月	給食なし							
11火	冷やしうどん	○	しらすかきあげ ブロッコリーのおかか和え	なると 牛乳 削り節	ソフト麺 油	ねぎ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ にんじん	856 kcal 31.3 g 18.0 g 4.4 g	
12水	麦ご飯	○	ハンバーグおろしソース かみかみごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 焼き豆腐 卵 みそ ツナ 油揚げ わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 パン粉 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも	ソーテオニオン ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん ねぎ	619 kcal 26.5 g 19.9 g 3.0 g	
13木	食パン	○	いちごジャム コールスローサラダ かぼちゃシチュー 冷凍パイ	牛乳 鶏むね肉	食パン 油 三温糖 バター	いちごジャム キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり かぼちゃ 玉葱 パセリ 冷凍パイ	771 kcal 27.1 g 21.1 g 3.1 g	
14金	麦ご飯	○	ブルコギ キャベツのピリリ漬け ワンタンスープ	牛乳 豚肉 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 ごま油 ウエーブワンタン	もやし 玉葱 キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう きくらげ	600 kcal 25.2 g 18.7 g 2.2 g	
18火	枝豆ごはん	○	鶏肉のレモンしょうゆ揚げ ひじきのソテー かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏ささ身 ハム 削り節 油揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 かたくり粉 三温糖	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 かぼちゃ ねぎ	652 kcal 30.9 g 19.1 g 3.5 g	
19水	麦ご飯	○	夏野菜カレー じゃこあえ ずいか	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	カレールー 油 精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 ごま油 白ごま	玉葱 にんじん かぼちゃ なす とうもろこし ブロッコリー キャベツ ずいか	640 kcal 21.8 g 18.9 g 2.5 g	
月栄養価平均値							829.0 kcal 31.2 g 24.9 g 3.1 g	
8月								
22火	冷やし中華	○	たこ焼き天ぷら アップルシャーベット	ハム 錦糸卵 牛乳 たこやき	中華めん 白ごま	きゅうり もやし にんじん アップルシャーベット	557 kcal 24.8 g 16.9 g 3.1 g	
23水	麦ご飯	○	なすのキーマカレー フレンチサラダ ヨーグルトあえ	豚ひき肉 大豆 牛乳 ハム ヨーグルト	油 精白米 おおむぎ ビタミン強 化米 オリーブ油 三白糖	にんじん 玉葱 しめじ なす キャベツ きゅうり とうもろこし パイナップル もも パナナ みかん	675 kcal 24.3 g 21.9 g 2.4 g	
24木	コッペパン	○	チキングラタン イタリアンサラダ 卵スープ	牛乳 鶏肉 シュレットチーズ 卵 チャウダー	コッペパン マカロニ バター 油 三温糖 パン粉	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう	719 kcal 34.7 g 27.2 g 4.8 g	
25金	麦ご飯	○	さばごま衣焼き 大豆のいそ煮 なすのみそ汁	牛乳 サバ 大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 じゃがいも	にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 玉葱 なす	642 kcal 28.5 g 22.8 g 2.8 g	
28月	キムチチャーハン	○	肉団子2こ もやしのナムル 豆腐スープ	豚肉 いたまご 牛乳 肉団子 木綿豆腐 鶏むね肉	精白米 ごま油 三温糖 白ごま	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ キムチ漬 たけのこ だいずもやし きゅうり ほうれんそう はくさい とうもろこし	638 kcal 27.8 g 24.5 g 2.9 g	
29火	麦ご飯	○	まぐろカツ 五目きんぴら わかめのみそ汁	牛乳 まぐろ 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん つきこんにゃく 玉葱	602 kcal 21.6 g 17.8 g 2.6 g	
30水	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	金山納豆 肉じゃが ひじきのあえもの	牛乳 豚肉 金山納豆 ひじき ツナ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも 油 三温糖	しらたき にんじん 玉葱 さやいんげん はくさいキムチ 水菜 ブロッコリー	655 kcal 27.2 g 24.0 g 1.8 g	
月栄養価平均値							769.0 kcal 31.4 g 25.1 g 3.5 g	

※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※給食は、市の測定機で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。
 検査結果は市のホームページに掲載しています