



7 月 分 献 立

令和4年 中 学 校

松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日 に ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄 養 価	
				主 食	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1 ★	金		●	ご飯	中華風わかめスープ 肉団子のケチャップ煮 3個 ビーフンの五目炒め	わかめ なんと 肉団子のケチャップ煮 えび 牛乳	米 ごま ごま油 米油 ビーフン	にんじん ねぎ だいずもやし たまねぎ ピーマン しめじ	821	30.9
4	月		○	麦ご飯	ビビンバ かにしゅうまい 2個 春雨のサラダ	豚肉 かにしゅうまい 牛乳	米 麦 ごま さとう ごま油 米油 春雨	にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし ほうれんそう たけのこ にら しいたけ にんにく きゅうり キャベツ	837	32.4
5	火		○	食パン	鶏肉のトマト煮 チーズオムレツ グリーンサラダ ブルーベリージャム	鶏肉 チーズオムレツ 牛乳	パン ジャム じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ さやいんげん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり さやえんどう	808	36.7
6	水		○	ご飯	そうめん汁 鶏肉の南部みそがけ かぼちゃのそぼろ煮	おきあみボール 鶏肉 牛乳	米 そうめん さとう ごま でん粉 米油	オクラ みずな かぼちゃ	771	38.3
7	木		●	中華麺	しょう油ラーメン 星型コロッケ キャベツと昆布の中華サラダ 七タゼリー	豚肉 かまぼこ こんぶ 牛乳	麺 米油 ごま油 コロッケ ゼリー	メンマ もやし にんじん ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	834	31.0
8	金		●	ご飯	生揚げのみそ汁 鯖の生姜煮 ひじきの煮物	生揚げ 鯖の生姜煮 ひじき 油揚げ だいず 牛乳	米 じゃがいも 米油 さとう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ こんにゃく	836	35.0
11	月		●	子どもパン スライス	パンプキンポタージュ ハンバーグデミグラスソース 枝豆サラダ	牛乳 生クリーム ハンバーグ 飲むヨーグルト	パン 米油 デミグラスソース さとう	かぼちゃ たまねぎ ポタージュベースかぼちゃ マッシュルーム えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし	875	29.4
12 ★	火		●	麦ご飯	夏野菜カレー とうもろこし マーミナチャンプルー	鶏肉 チーズ 鶏レバー 絹揚げ 錦糸たまご かつおぶし 牛乳	米 麦 カレールー 米油	かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト あかピーマン なす にんにく とうもろこし もやし にら	817	28.1
13	水		●	ご飯	ワンタンスープ 白身魚のチリソースがけ マーボーなす	豚肉 なんと 白身魚フリッター 鶏肉 牛乳	米 ワンタン 米油 ごま油 さとう でん粉	こまつな にんじん にら しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ にんにく なす ピーマン	825	28.3
14	木		●	地粉うどん	冷しうどん(つゆ・氷) 関東煮 いかスティック(小バット) おかか和え	鶏肉 がんもどき 絹揚げ いかスティック かつおぶし 牛乳	麺 里芋 さとう 米油	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく もやし キャベツ きゅうり	804	34.8
15	金		○	麦ご飯	メキシコ風ミートソースがけ ポテマカサラダ シャーベット	豚肉 鶏レバー チーズ 牛乳	米 麦 小麦粉 さとう 米油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ シャーベット	たまねぎ にんじん トマト にんにく とうもろこし きゅうり	876	28.6

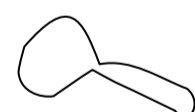
シャーベットは、食べる直前に配りましょう！

平均	829	32.4
----	-----	------

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。



★2学期の給食は8月29日(月)から始まります。

冷やしうどんのつゆと氷について

- ①食缶の中に、つゆと氷が入っています。
- ②食缶から、つゆと氷を取り出します。
- ③氷は、袋をあけて空のバットの中に入れます。(食缶には入れないでください)
- ④おわんに、氷を盛り付けます。(かぎつきおたまやパンバサミで盛り付けます)
- ⑤つゆは、一人一袋ずつ配ります。
- ⑥配られたつゆは、氷の入ったおわんにあけて、麺をつけて食べます。(つゆは全部のみ切らなくて大丈夫です)

