

令和5年 7月分 学校給食予定献立表


中学校

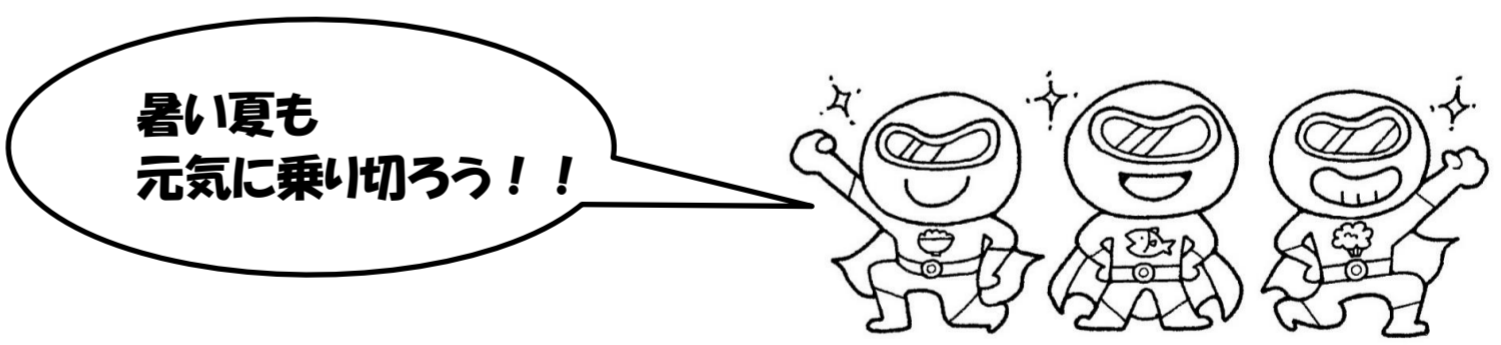
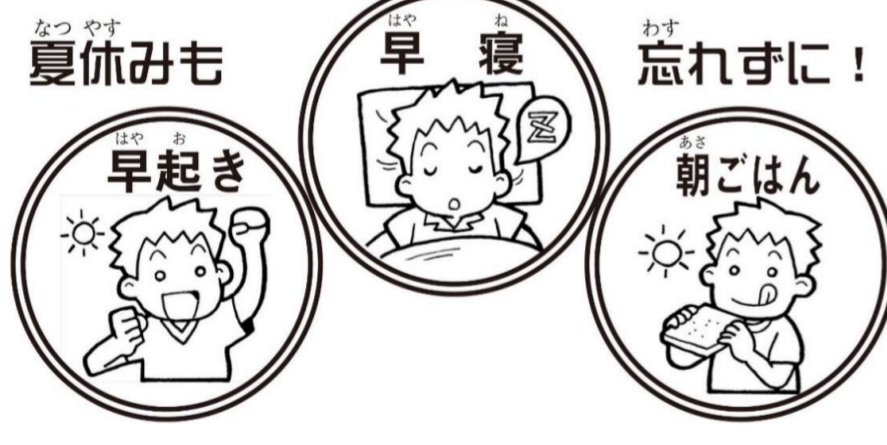
《 11 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

| 日 | 曜 | 献立名 | 栄養量 | | 食品名 | | |
|-------|----|--|----------------|-----------|---|--------------------------------------|--|
| | | | エネルギー Kカロリー | たん白質 g | 力や熱のもとになる 黄の食 | 血や肉をつくる 赤の食 | 体の調子を整える 緑の食 |
| 3 | 月 | ご飯 おかかふりかけ 牛乳250ml じゅんさい汁 鯖の生姜煮 干草炒め | 761 | 34.0 | 米 米油 | 牛乳 ふりかけ 豆腐 かまぼこ なたと 鯖の生姜煮 炒り玉子 | キャベツ じゅんさい にんじん ほうれん草 もやし えのきたけ しいたけ |
| 4 | 火 | 食パン ブルーベリージャム 牛乳 パンプキンポタージュ フランクのケチャップソース コールスロー | 867 | 29.1 | 食パン ブルーベリージャム 砂糖 | 牛乳 フランクフルト 生クリーム | かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ ポタージュベース |
| 5 | 水 | 麦ご飯 牛乳 夏野菜カレー チキンソテー 枝豆サラダ | 792 | 36.2 | 米 麦 米油 カレールウ | 牛乳 豚肉 とり肉 鶏レバー チーズ | えだまめ かぼちゃ キャベツ たまねぎ トマト なす にんじん にんにく ピーマン もやし |
| 6 | ★木 | 中華麺 牛乳 ジャージャー麺 とうもろこし ゴーヤの炒め物 | 841 | 39.0 | 中華麺 でん粉 砂糖 ごま油 米油 | 牛乳 豆腐 かつお節 豚肉 錦糸卵 | グリーンピース しょうが たけのこ たまねぎ とうもろこし にがうり にら にんにく ねぎ もやし しいたけ |
| 7 | 金 | 梅ちりご飯 牛乳 七タ汁 星型コロッケ ひじきの煮物 七タゼリー | 809 | 26.4 | 米 そうめん 砂糖 米油 七タゼリー 星型コロッケ | 牛乳 大豆 油揚げ 梅ちり ひじき おきあみボール | こんにゃく オクラ にんじん |
| 10 | 月 | 子どもパン 牛乳250ml 鶏肉のトマト煮 チーズオムレツ カラフルサラダ | 829 | 37.2 | 子供パン じゃがいも 米油 | 牛乳 鶏肉 チーズオムレツ | さやいんげん 赤ピーマン きゅうり たまねぎ トマト にんじん キャベツ バジル 黄ピーマン マッシュルーム |
| 11 | 火 | ご飯 牛乳250ml 春雨スープ 餃子3個 絹揚げの中華風みそ炒め | 798 | 28.7 | 米 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 米油 | 牛乳 絹揚げ 豚肉 鶏肉 | キャベツ しょうが チンゲンサイ にんじん にんにく ピーマン もやし しいたけ 餃子 |
| 12 | 水 | ご飯(彩のきすな) 牛乳250ml 冬瓜のすまし汁 あじのりごまフライ 切干大根の和え物 | 770 | 33.7 | 米 でん粉 ごま 米油 | 牛乳 あじのりごまフライ なたと 鶏肉 | きゅうり こまつな 切干しだいこん とうがん にんじん ねぎ しいたけ |
| 13 | 木 | 冷やしうどん(つゆ・氷) 牛乳 関東煮 枝豆フリッター(小バット) ごま風味和え | 793 | 31.9 | 地粉うどん 里芋 砂糖 米油 | 牛乳 絹揚げ がんもどき 鶏肉 | こんにゃく さやいんげん 枝豆フリッター ごぼう こまつな だいこん にんじん はくさい もやし |
| 14 | 金 | 麦ご飯 牛乳250ml ピピンバ えびしゅうまい2個 パンサンスー | 838 | 34.0 | 米 麦 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 米油 | 牛乳 豚肉 えびしゅうまい | キャベツ きゅうり ぜんまい だいこん もやし たけのこ にら にんじん にんにく ほうれん草 大豆もやし しいたけ |
| 18 | ★火 | ご飯(彩のきすな) 牛乳250ml 夏野菜のみそ汁 ぶりの照焼き コロコロサラダ 冷凍アップル | 807 | 35.5 | 米 米油 | 牛乳 油揚げ ぶりの照り焼き | かぼちゃ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ なす みょうが りんご |
| 平均栄養量 | | | 810 | 33.2 | ※ 毎月19日は「食育の日」です | | |
| 標準量 | | | 830 | 33.2 | ※ 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。

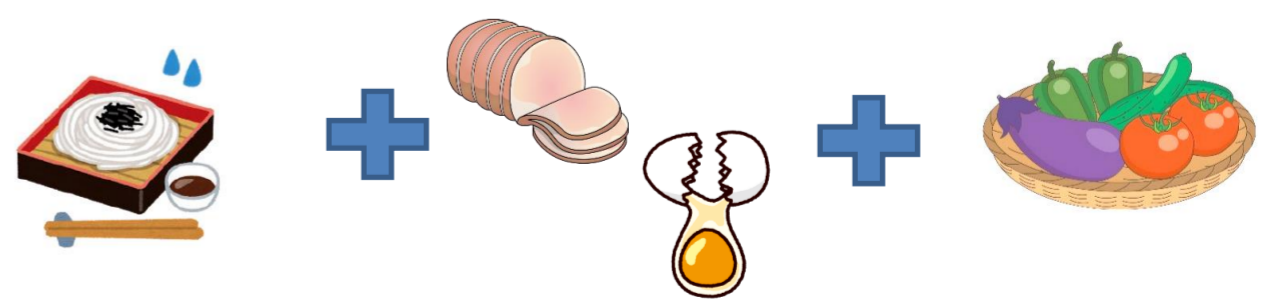
※「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。



しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



※2学期の給食は8月29日(火)から始まります。