

7月給食献立予定表 献立のねらい 暑さに負けない食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海草等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂	原材料の一部に含まれるアレルギー物質(ロンタミは含まず)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
日曜	献立	五大栄養素								
		たんぱく質	無糖質 (カルシウム)	ビタミン	無糖質	炭水化物	脂質			
3(月)	主食	食パン いちごジャム				いちご	パン 砂糖		小麦 乳 大豆 いちご	752
	主菜	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉			にんにく			鶏肉	33.9
	副菜	ラタトゥイユ	ベーコン		トマト ピーマン パプリカ	ズッキーニ なす 玉ねぎ にんにく			大豆 豚肉 トマト ズッキーニ	23.6
	汁物	野菜スープ	枝豆		にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト	3
	その他	牛乳		牛乳					乳	
4(火)	主食	ご飯					米			811
	主菜	酢豚	豚肉 鶏肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま トマト	26.2
	副菜	もやしナムル			にら にんじん	もやし		ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	24.5
	汁物	チンゲン菜のスープ		わかめ	チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.7
	その他	牛乳		牛乳					乳	
5(水)	主食	ご飯					米			875
	主菜	さばの味噌焼き	さば 味噌			ねぎ			大豆 さば ごま	32.9
	副菜	切干大根の煮物	油揚げ さつま揚げ		にんじん	しいたけ 大根		サラダ油	小麦 大豆	31.1
	汁物	かみなり汁	卵 豆腐	のり	にんじん	かんぴょう ごぼう ねぎ		サラダ油	小麦 卵 大豆	3.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	
6(木)	主食	ツナとトマトのスパゲッティ	マグロ		トマト	玉ねぎ にんにく	スパゲッティ	オリーブオイル サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	794
	主菜	星のコロッケ	豚肉				じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	29.8
	副菜	ブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー	とうもろこし		サラダ油	大豆 豚肉	33.6
	その他	レモンクレープ	豆乳			レモン	米粉 砂糖		大豆 豆乳 レモン	2.2
	その他	牛乳		牛乳					乳	
7(金)	主食	セルフならそぼろ丼					米			769
	主菜		鶏肉		にら	しょうが	砂糖		小麦 大豆 鶏肉 かき ほたて	34.4
	副菜	ひじきの炒め煮	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油	小麦 大豆	21.1
	汁物	小松菜と生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌		小松菜	ねぎ			大豆	2.5
	その他	牛乳		牛乳					乳	
10(月)	主食	シュガートースト					パン 砂糖	マーガリン	小麦 乳 大豆	870
	副菜	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン		ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油	大豆 豚肉	34.6
	副菜	洋風肉じゃが	豚肉		トマト さやいんげん にんじん	玉ねぎ にんにく	砂糖	サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト	34.8
	その他	牛乳		牛乳					乳	3.6
11(火)	主食	ご飯					米			805
	主菜	あじの七味焼き	アジ			ねぎ にんにく	砂糖	ごま ごま油	小麦 大豆 ごま みかん	32.2
	副菜	豚肉となすの炒め物	豚肉		にんじん さやいんげん	なす 玉ねぎ しょうが		サラダ油	小麦 大豆 豚肉	24
	汁物	にらと豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にら				大豆	2.7
	その他	牛乳		牛乳					乳	

学校給食摂取基準 * エネルギー830cal・タンパク質34.2g・脂質23.1g・塩分2.5g

7月給食献立予定表 献立のねらい 暑さに負けない食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂			
12(水)	主食	セルフチャーハン					米		846	
	主菜		卵 豚肉 なると		グリーンピース にんじん	ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン とうもろこし かき ほうとう	36.9
	副菜	しゅうまい(2個)	豚肉			玉ねぎ	小麦粉		小麦 豚肉	26.4
	汁物	生かんぴょうの中華スープ	ベーコン 豆腐	わかめ		かんぴょう			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン とうもろこし	2.7
	その他	牛乳		牛乳					乳	
13(木)	主食 主菜	ホットドッグ (パン・ウィンナー・キャベツ ソース・ケチャップ)	ソーセージ			キャベツ	パン	サラダ油	小麦 乳 大豆 豚肉 トマト	813
	汁物	アルファベットマカロニスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	マカロニ	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	30.9
	その他	ヨーグルト 		ヨーグルト					乳	2.7
	その他	牛乳		牛乳					乳	
14(金)	主食	ご飯 					米			817
	主菜	塩だれ焼肉 	豚肉		ピーマン	ねぎ 玉ねぎ レモン にんにく	でん粉	サラダ油 とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン とうもろこし	31.1
	副菜	かんぴょうのキムチ炒め 	にんじん			かんぴょう きゅうり 白菜	砂糖		小麦 大豆 りんご さば きゅうり	21.3
	汁物	ワンタンスープ	鶏肉		にら にんじん	もやし ねぎ	小麦粉		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン とうもろこし	2.2
	その他	牛乳		牛乳					乳	
18(火)	主食	ご飯					米			837
	主菜	夏野菜カレー 	枝豆		トマト かぼ ちや ピーマ ン にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが		カレールー サラダ油	小麦 大豆 豚肉 りんご トマト みかん かぼちゃ	25.7
	副菜	ゆでとうもろこし				とうもろこし				26.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.3
19(水)	主食	ご飯					米			825
	主菜	おろしソースハンバーグ	豚肉 鶏肉			大根 玉ねぎ にんにく	砂糖		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 トマト	30.9
	副菜	五目煮豆	大豆	昆布	にんじん	れんこん	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	23.2
	汁物	具だくさん味噌汁	味噌		にら にんじん	ねぎ かんぴょう			大豆	2.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	
20(木)	主食	ナン					小麦粉		小麦	808
	主菜	チリコンカン	大豆 豚肉		トマト にん じん グリン ピース	玉ねぎ		サラダ油	大豆 鶏肉 豚肉 りんご トマト	26.2
	汁物	角切野菜スープ	鶏肉		にんじん	キャベツ とう もろこし	じゃがいも	サラダ油	大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト	27.6
	その他	ひんやりデザート セレクト ★ソーダかき氷 ★フローズンヨーグルト ★冷凍みかん 		乳製品		みかん	砂糖		ガリガリくん：りんご ライム フローズンヨーグルト：乳 冷凍みかん：みかん	2.7
	その他	牛乳		牛乳					乳	

学校給食摂取基準 * エネルギー830cal・タンパク質34.2g・脂質23.1g・塩分2.5g