

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 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合 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		
日曜	献立	五大栄養素						原材料の一部に含まれるアレルギー物質(コンタミは含 まず)	
		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		
1(金)	主食	ご飯					米		
	主菜	ゴーヤチャンプルー 	豚肉 卵 マ グロ		ゴーヤ にん じん		砂糖	サラダ油 ご ま油	小麦 卵 大豆 ごま まぐろ に がうり
	副菜	冷やっこ	豆腐						小麦 大豆 魚介
	汁物	じゃがいもとわかめの味噌汁	味噌	わかめ 煮干	にんじん		じゃがいも		大豆
	その他	牛乳		牛乳					乳
4(月)	主食	食パン いちご&マーガリン				いちご	パン 砂糖	マーガリン	小麦 乳 大豆 いちご
	主菜	オムレツ	卵						卵 大豆
	副菜	ラタトゥイユ	ベーコン		トマト ピー マン パプリ カ	ナス スッキー ニ 玉ねぎ		サラダ油	大豆 豚肉 トマト スッキーニ
	汁物	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ 玉ね ぎ			大豆 豚肉 ゼラチン トマト
	その他	牛乳		牛乳					乳
5(火)	主食	ご飯					米		
	主菜	さばの塩焼き 	さば						さば
	副菜	肉じゃが	豚肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉
	汁物	小松菜と生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌	煮干	小松菜	ねぎ			大豆
	その他	牛乳		牛乳					乳
6(水)	主食	ご飯					米		
	主菜	塩だれ焼肉	豚肉		ピーマン に んじん	玉ねぎ ねぎ にんにく レモ ン	砂糖 でん粉	サラダ油 ご ま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま レモン
	汁物	ワンタンスープ	鶏肉		にら にんじ ん	ねぎ もやし	ワンタン	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま 緑豆もやし
	その他	韓国のり		のり				ごま油	ごま
	その他	牛乳		牛乳					乳
7(木)	主食	コッペパン メープルジャム					パン 砂糖		小麦 乳 大豆
	主菜	星型ハンバーグ	鶏肉 豚肉		にんじん ト マト	玉ねぎ		サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 牛肉 ト マト
	副菜	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	豚肉 大豆
	汁物	野菜スープ 	かまぼこ		ブロッコリー にんじん	キャベツ		サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト
	その他	七夕ゼリー 				ぶどう みかん レモン	砂糖		ぶどう みかん レモン
	その他	牛乳		牛乳					乳
8(金)	主食	ご飯					米		
	主菜	鶏肉のレモン揚げ	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 レモン
	副菜	切干大根の煮物	さつま揚げ 油揚げ		にんじん	大根 しいたけ	砂糖	サラダ油	小麦 大豆
	汁物	ごぼうの味噌汁	味噌	煮干	小松菜 にん じん	ごぼう ねぎ			大豆
	その他	牛乳		牛乳					乳

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 ※材料・予算の都合で献立が変更になる場合 有ります。	
		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・ 海苔等	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		
11(月)	主食 主菜	セルフホットドッグ ケチャップ	ソーセージ		トマト	キャベツ	パン	サラダあぶら	小麦 乳 大豆 豚肉 トマト
	汁物	マカロニのカレースープ	鶏肉		にんじん	もやし 玉ねぎ	マカロニ じゃがいも		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン トマト 緑豆もやし
	その他	ヨーグルト		乳製品					乳
	その他	牛乳		牛乳					乳
12(火)	主食	ご飯					米		
	主菜	モロの和風ソースがけ	モロ			玉ねぎ しょう が にんにく	砂糖 でん粉	サラダ油	小麦 大豆
	副菜	変わりきんぴら	豚肉 さつま 揚げ		にんじん さ やいんげん	ごぼう	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉
	汁物	高野豆腐とほうれん草の味噌汁	高野豆腐 油 揚げ 味噌	煮干	ほうれん草 にんじん				大豆 ほうれん草
	その他	牛乳		牛乳					乳
13(水)	主食	セルフチャーハン	卵 豚肉 な ると		にんじん グ リンピース	ねぎ	米	サラダ油	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 セラ チン ごま かき ほたて
	主菜	ポークしょうまい(2個)	豚肉			玉ねぎ	小麦粉		小麦 豚肉
	汁物	生かんぴょうとベーコンのスープ	ベーコン		チンゲン菜	かんぴょう 玉ねぎ	でん粉		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン ごま
	その他	牛乳		牛乳					乳
14(木)	主食	ナスのミートソーススパゲッティ	豚肉		トマト にん じん	なす 玉ねぎ しょうが 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 牛肉 トマト
	副菜	野菜とウインナーのソテー	ウインナー		ピーマン に んじん	キャベツ 玉 ねぎ		サラダ油	大豆 豚肉
	その他	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ 砂 糖		レモン
	その他	牛乳		牛乳					乳

15(金)

総合体育大会地区予選のため、給食はありません

19(火)	主食	ご飯					米		
	主菜	酢豚	豚肉 鶏肉		ピーマン に んじん トマ ト	玉ねぎ たけの こ しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン ごま トマト
	副菜	もやしの中華炒め			にら にんじ ん	もやし		ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン ごま 緑豆もやし
	汁物	チンゲン菜のスープ		わかめ	チンゲン菜	しいたけ 玉 ねぎ			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン ごま
	その他	牛乳		牛乳					乳
20(水)	主食	ご飯					米		
	主菜	夏野菜カレー	鶏肉 枝豆		トマト にん じん かぼ ちゃ ピーマ ン	なす 玉ねぎ しょうが にん にく		カレールー サラダ油	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りん ご パナナ トマト
	副菜	ゆでとうもろこし				とうもろこし			
	その他	ガリガリ君					砂糖		りんご ライム
	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

学校

があまりま

エネルギー
たんぱく質
脂質
水分

814

33

24

2.3

750

28

27.5

3.4

846

35.6

25.7

2.6

803

28.6

22.1

2

800

30.3

25.2

3.1

838

32.5

23.9

2.5

1分2.5g

学校

※があまりま

760

30.6

30.7

3.3

795

32.3

21.1

2.6

841

29

20

2.4

850

30.3

30.7

2

810

26.2

24.5

2.7

886

26.7

26.9

2.6

1分2.5g