



7月分 給食献立予定表(中学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

| 日付 | こ ん だ て め い | エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g) | たんぱく 質(g) 脂質(g) | お も な ざ い り よ う | | | | | | |
|--------|---|---------------------------------|-----------------------|--|--|----------------------------|-------------------------|-----------------------|--|--|
| | | | | おもに体をつくるものになる | | おもに体の調子をととのえるものになる | | おもにエネルギーのものになる | | |
| 3 (月) | ごはん 牛乳 棒ぎょうざ マーボー豆腐 アーモンドフィッシュ (チーズ入り) | 804 | 30.0 | 牛乳 ぶたにく みそ とうふ かたくちいわし チーズ | にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく | たまねぎ にら しょうが キャベツ | こめ あぶら でんぷん ごま | ごまあぶら さとう アーモンド | | |
| 4 (火) | 麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 いわしカリカリフライ 肉じゃが | 796 | 26.8 | 牛乳 ひじき いわし ぶたにく かつおぶし あじぶし | にんじん こんにやく | たまねぎ えだまめ | こめ あぶら じゃがいも | おおむぎ ごま さとう | | |
| 5 (水) | コッペパン 牛乳 チキンナゲット (2こ) チリコンカン ウエハース | 821 | 35.9 | 牛乳 とりにく ウインナー ぶたにく だいず チーズ スキムミルク | にんじん にんにく トマト | たまねぎ パセリ | パン ウエハース | さとう | | |
| 6 (木) | ごはん 牛乳 夏野菜カレー 袖ヶ浦産ゆで枝豆 ミニピーチゼリー (2こ) | 806 | 24.9 | 牛乳 とりにく スキムミルク | しょうが にんにく りんご にんじん なす ズッキーニ トマト たまねぎ えだまめ | | こめ じゃがいも | あぶら ゼリー | | |
| 7 (金) | 七夕にちなんだ献立です。 | | | | | | | | | |
| | ごはん 牛乳 星のコロッケ 減塩ソース 七夕スープ 七夕ゼリー | 829 | 21.7 | 牛乳 とりにく とうふ かまぼこ ぶたにく | にんじん こまつな | たまねぎ えのきたけ | こめ じゃがいも でんぷん | あぶら マロニー ゼリー | | |
| 10 (月) | 昨年度、長浦中学校2年生の生徒が家庭科の授業で考えた献立です。 | | | | | | | | | |
| | ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース ポテトソテー わかめ入りABCスープ マスカットゼリー | 828 | 28.3 | 牛乳 ウインナー とりにく わかめ ぶたにく | にんにく りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし | | こめ じゃがいも ゼリー | あぶら マカロニ さとう | | |
| 11 (火) | ごはん 牛乳 あじの磯辺フライ ビビンバ風炒め 水餃子のスープ | 859 | 30.2 | 牛乳 あじ あおさ ぶたにく とうふ とりにく | にんじん にら ながねぎ キャベツ | もやし にんにく こまつな | こめ ごま ごまあぶら | あぶら さとう | | |
| 12 (水) | パンPKパン 牛乳 キャベツとツナのソテー ブラウンシチュー アーモンドフィッシュ | 814 | 34.3 | 牛乳 まぐろ ぶたにく チーズ かたくちいわし | にんじん とうもろこし トマト グリーンピース | キャベツ たまねぎ にんにく | パン じゃがいも ごま | あぶら アーモンド | | |
| 13 (木) | ごはん 牛乳 メンチカツ 豚ごぼう 玉ねぎのみそ汁 | 841 | 31.4 | 牛乳 ぶたにく とりにく あつあげ みそ きなこ | にんじん しらたき たまねぎ さやいんげん | ごぼう しょうが えのきたけ | こめ さとう | あぶら ごま | | |
| 14 (金) | 麦ごはん 牛乳 さつまいものかき揚げ 天つゆ 豆腐のカレー煮 ミニアセロラゼリー (2こ) | 831 | 26.2 | 牛乳 とうふ ぶたにく | たまねぎ ながねぎ ほししいたけ にら | にんじん しょうが | こめ あぶら さとう ゼリー | おおむぎ さつまいも でんぷん | | |
| 18 (火) | 麦ごはん 牛乳 たこ焼き なす入り肉みそそば わかめスープ | 805 | 30.4 | 牛乳 たこ ぶたにく みそ とりにく わかめ | にんじん えだまめ たまねぎ | なす しょうが えのきたけ | こめ あぶら ごま | おおむぎ さとう ごまあぶら | | |
| 19 (水) | お楽しみ献立 | 840 | 33.5 | 牛乳 とりにく ぶたにく | にんじん ピーマン トマト マッシュルーム | たまねぎ にんにく | パン さつまいも スパゲッティ | あぶら | | |
| | | 2.9 | 23.5 | | | | | | | |
| 20 (木) | ごはん 牛乳 肉団子和風味 (2こ) ワンタンスープ 冷凍みかん | 805 | 27.8 | 牛乳 とりにく ぶたにく なんと | にんじん こまつな キャベツ | たまねぎ もやし みかん | こめ ごまあぶら | あぶら | | |
| 栄養量平均値 | | 821 | 29.3 | (エネルギー比14.3%) | ※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、6月は不検出です。 | | | | | |
| | | 2.6 | 24.3 | (エネルギー比26.6%) | | | | | | |

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準・・・エネルギー830kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2.5g未満

※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を太字で表示しています。