



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とになる	
1 (月)	麦ごはん 牛乳 たこ焼き なす入り肉みそそばろ ワンタンスープ	774 2.9	28.9 22.3	牛乳 ぶたにく	たこ みそ	にんじん えだまめ たまねぎ こまつな	なす しょうが えのきたけ もやし	こめ あぶら ごまあぶら	おおむぎ さとう ワンタン
2 (火)	ごはん 牛乳 ほき磯辺フライ キャベツの甘辛煮 じゃがいものみそ汁	775 2.6	30.6 22.8	牛乳 あおさ あつあげ	ほき ぶたにく みそ	にんじん しょうが ながねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	あぶら じゃがいも
3 (水)	ミルクパン 牛乳 ブラウンシチュー キャベツとツナのソテー ぶどうグミ	800 3.0	30.1 25.5	牛乳 チーズ	ぶたにく ツナ	にんじん トマト にんにく とうもろこし	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン あぶら	じゃがいも グミ
4 (木)	麦ごはん 牛乳 焼き肉風炒め 肉団子のスープ はちみつレモンゼリー	828 2.7	30.9 22.5	牛乳 みそ	ぶたにく とりにく	にんにく にんじん もやし こまつな	しょうが たまねぎ ピーマン ながねぎ	こめ あぶら ごまあぶら	おおむぎ さとう でんぶん ゼリー
5 (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 ハムと野菜のカレー炒め 七夕スープ 七夕ゼリー	767 2.3	27.2 20.0	牛乳 とりにく かまぼこ	ハム とうふ	たまねぎ とうもろこし にんじん	ピーマン キャベツ こまつな	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら マロニー
8 (月)	麦ごはん 牛乳 タコライスの具 ゆでキャベツ 一口焼きいも (2こ)	816 2.1	28.0 24.2	牛乳 だいず チーズ	ぶたにく あかいんげんまめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ あぶら さつまいも	おおむぎ さとう
9 (火)	ごはん 牛乳 いかフライ 絹厚揚げのみそ炒め ウエハース	818 2.2	33.0 26.5	牛乳 ぶたにく みそ	いか あつあげ	にんじん キャベツ ほししいたけ にんにく	たまねぎ こまつな しょうが	こめ さとう ごまあぶら	あぶら でんぶん ウエハース
10 (水)	黒糖パン 牛乳 コーンクリームグラタン ポトフ ミニピーチゼリー (2こ)	772 2.8	28.8 25.2	牛乳 ウインナー	ぶたにく	とうもろこし たまねぎ パセリ	にんじん キャベツ	パン ゼリー	じゃがいも
11 (木)	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)	770 2.6	30.7 24.2	牛乳 みそ かたくちいわし	ぶたにく とうふ チーズ	キャベツ にんにく たまねぎ にら	しょうが にんじん ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう ごまあぶら ごま	あぶら でんぶん アーモンド
12 (金)	ごはん 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ 豚ごぼう 玉ねぎのみそ汁	849 2.6	28.9 25.8	牛乳 いんげんまめ とうふ みそ	だいず ぶたにく きなこ	かぼちゃ ごぼう さやいんげん たまねぎ	にんじん しらたき えのきたけ こまつな	こめ さとう	あぶら ごま
16 (火)	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 袖ヶ浦産ゆで枝豆 ミニアセロラゼリー (2こ)	795 3.0	25.6 23.6	牛乳 スキムミルク	とりにく	しょうが にんじん トマト えだまめ	にんにく なす たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら ゼリー
17 (水)	テーブルロール 牛乳 ミルメークコーヒー チキンのオープン焼き スパゲッティトマトソース	821 3.4	32.9 29.1	牛乳 チーズ	とりにく ぶたにく	たまねぎ セロリ マッシュルーム	にんにく トマト	パン スパゲッティ さとう	ミルメーク あぶら
18 (木)	ごはん のりたまごふりかけ 牛乳 さばのみそ煮 豚汁	808 2.6	30.3 28.8	牛乳 たまご ぶたにく	のり さば みそ	にんじん ながねぎ	だいこん こんにゃく	こめ じゃがいも	あぶら
19 (金)	麦ごはん 牛乳 肉団子トマトソース (2こ) トックスープ ラムネゼリー	819 2.5	28.9 19.2	牛乳 ぶたにく わかめ	とりにく とうふ	にんじん ながねぎ	たまねぎ	こめ あぶら ごま	おおむぎ トック ゼリー
栄養量平均値		800 2.6	29.6 24.2	(エネルギー比14.8%) (エネルギー比27.2%)					

※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。

※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
※日本食品標準成分表が2020年(八訂)に改訂され、袖ヶ浦市では学校給食の栄養管理ソフトを最新の成分表に更新しました。
なお、給食の内容や提供量は今までと変わりありません。
※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう!