



# 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 (火)	ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ ワンタンスープ	796 2.5	28.5 26.1	牛乳 ハム	あじ ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし	とうもろこし こまつな	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ワンタン	あぶら ごまあぶら
2 (水)	ミルクパン 牛乳 ほうれん草オムレツ ブラウンシチュー ミニりんごゼリー (2こ)	847 3.3	30.5 31.7	牛乳 ぶたにく	たまご チーズ	にんじん トマト にんにく	たまねぎ グリーンピース	パン ゼリー	じゃがいも
3 (木)	ごはん 牛乳 メンチカツ 豚ごぼう 厚揚げと小松菜のみそ汁	777 2.3	30.7 23.5	牛乳 あつあげ	ぶたにく みそ	にんじん しらたき しょうが こまつな	ごぼう いんげん たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま
4 (金)	麦ごはん 牛乳 タコライス具 ゆでキャベツ 一口焼いも (2こ)	812 2.1	28.1 24.5	牛乳 だいたず 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
7 (月)	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 キャベツとコーンのソテー 七夕スープ 天の川ゼリー	779 2.2	26.1 20.6	牛乳 とうふ かまぼこ	ベーコン とりにく	キャベツ とうもろこし こまつな	にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら マロニー
8 (火)	麦ごはん 牛乳 さばの文化干し なす入り肉みそそばろ わかめスープ	807 3.1	32.4 29.8	牛乳 ぶたにく とうふ	さば みそ わかめ	にんじん ピーマン たまねぎ	なす しょうが こまつな	こめ あぶら	おおむぎ さとう
9 (水)	テーブルロール 牛乳 ☆お楽しみ献立☆ チキンナゲット (2こ) スパゲティナポリタン ぶどうグミ	827 3.5	32.0 25.0	牛乳 ぶたにく チーズ	とりにく ベーコン	たまねぎ にんにく	にんじん ピーマン トマト	パン あぶら	スパゲティ グミ
10 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース 豚汁 黒糖ビーンズ	820 2.3	33.0 26.6	牛乳 みそ とりにく	ぶたにく だいたず	にんにく レモン だいこん ながねぎ こんにやく	りんご たまねぎ にんじん	こめ さとう じゃがいも	あぶら
11 (金)	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 袖ヶ浦市産ゆで枝豆 ミニアセロラゼリー (2こ)	788 2.9	24.9 22.7	牛乳 スキムミルク	とりにく	にんじん なす しょうが りんご	たまねぎ トマト にんにく えだまめ	こめ あぶら ゼリー	おおむぎ じゃがいも
14 (月)	ごはん 牛乳 鶏つくね いんげんとコーンのソテー 玉ねぎのみそ汁	777 2.5	29.4 27.0	牛乳 ウインナー とうふ きなこ	とりにく あぶらあげ みそ	いんげん とうもろこし こまつな	にんじん たまねぎ	こめ	あぶら
15 (火)	ごはん 牛乳 チキンのオープン焼き ポテトソテー ビーフンスープ	770 2.4	28.4 25.3	牛乳 ウインナー	とりにく チーズ	とうもろこし たまねぎ	にんじん こまつな	こめ じゃがいも ごまあぶら	あぶら ビーフン
16 (水)	黒糖パン 牛乳 かぼちゃコロッケ ミネストローネ ウエハース	813 2.5	26.8 27.7	牛乳 だいたず	とりにく	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし パセリ	にんじん キャベツ トマト	パン じゃがいも さとう	あぶら マカロニ ウエハース
17 (木)	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ (2こ) マーボー豆腐 アーモンドフィッシュ	840 2.1	32.1 27.9	牛乳 とうふ	ぶたにく みそ かたくちいわし	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	こめ あぶら さとう	おおむぎ でんぶん アーモンド
18 (金)	ごはん 牛乳 肉だんごトマトソース (2こ) トックスープ パインコンポート	796 2.7	29.6 18.6	牛乳 ぶたにく わかめ	とりにく とうふ	にんじん ながねぎ	もやし パイナップル	こめ トック	あぶら
栄養量平均値		804 2.6	29.5 25.5	(エネルギー比14.7%) (エネルギー比28.5%)					

※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  
 ※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。

## ぐんぐんのびろ 夏野菜



夏になると、色とりどりの「夏野菜」が旬を迎えます。  
 夏野菜には、水分やビタミンがたっぷり含まれていて、  
 暑さでほてった体を冷ましてくれる働きがあります。  
 また、食欲が落ちやすい夏でも、胃を元気にして、消化を  
 助けてくれます。旬の野菜は、その季節にいちばんおいしく、  
 栄養も豊富で、値段も安定しています。  
 ぜひ、今しか味わえない旬の夏野菜を、よくかんで  
 味わってみてください。