



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 (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) なすとトマトのミートスパゲッティ はちみつレモンゼリー (2こ)	806 3.1	29.0 25.2	牛乳 ぶたにく	とりにく みそ	たまねぎ なす にんにく	にんじん トマト	パン あぶら ゼリー	スパゲッティ さとう
2 (木)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ照り焼きソース ごぼうサラダ ごまドレッシング 豚汁	768 2.5	27.5 22.6	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ	にんじん とうもろこし ながねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング
3 (金)	ごはん 牛乳 ししやもごまフライ (2こ) 鶏そぼろ 小松菜のみそ汁	854 2.9	33.9 31.6	牛乳 とりにく みそ	ししやも あつあげ	たまねぎ グリーンピース えのきたけ ながねぎ	しょうが にんじん こまつな	こめ さとう	あぶら ごま
6 (月)	ごはん 牛乳 あじスタミナ焼き キャベツの甘辛煮 いもだんご汁	772 2.8	34.7 19.2	牛乳 ぶたにく みそ	あじ あつあげ	にんじん しょうが こまつな	キャベツ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう	あぶら じゃがいも
7 (火)	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 ブロッコリーのソテー ビーフンスープ 七夕ゼリー	788 2.6	22.8 21.0	牛乳 ハム	ウインナー かまぼこ	ブロッコリー にんじん キャベツ	とうもろこし たまねぎ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら ビーフン
8 (水)	黒糖パン 牛乳 ハンバーグトマトソース 小松菜のソテー ABCスープ	789 3.5	33.4 26.9	牛乳 とりにく	ぶたにく	にんにく にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ	トマト こまつな	パン さとう	あぶら マカロニ
9 (木)	麦ごはん 牛乳 中華ラビオリ ビビンバ風炒め 豆腐の中華スープ	765 2.6	29.2 22.8	牛乳 とりにく	ぶたにく とうふ	キャベツ もやし にんにく たまねぎ	にんじん にら ながねぎ こまつな	こめ あぶら さとう	おおむぎ ごま ごまあぶら
10 (金)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 袖ヶ浦産ゆで枝豆 さつまいもスティック	805 2.9	26.3 24.2	牛乳 スキムミルク	ぶたにく	にんじん しょうが りんご	たまねぎ にんにく えだまめ	こめ あぶら さつまいも	おおむぎ じゃがいも
13 (月)	ごはん 牛乳 いかフライ 肉じゃが 玉ねぎのみそ汁	779 2.3	31.1 22.4	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	いか とうふ みそ	にんじん しらたき こまつな	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら さとう
14 (火)	麦ごはん 牛乳 プルコギ ワンタンスープ 黒糖ビーンズ	798 2.4	29.9 23.3	牛乳 とうふ	ぶたにく だいず	たまねぎ もやし にんにく りんご	にんじん ピーマン しょうが こまつな	こめ あぶら さとう ワンタン	おおむぎ ごまあぶら ごま
15 (水)	ミルクパン 牛乳 ツナカレーコロッケ いんげんのソテー ミネストローネ	824 3.3	28.6 31.2	牛乳 とりにく	ウインナー だいず	さやいんげん とうもろこし キャベツ	にんじん たまねぎ トマト	パン あぶら さとう	じゃがいも マカロニ
16 (木)	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 五目きんぴら トックスープ	797 3.0	28.1 20.1	牛乳 ぶたにく わかめ	とりにく とうふ	キャベツ にんじん こんにゃく ながねぎ	ごぼう えだまめ たまねぎ	こめ さとう トック	あぶら ごま
17 (金)	ごはん 牛乳 肉だんごケチャップソース (2こ) 絹厚揚げのみそ炒め シークワーサーゼリー	830 2.2	32.0 25.2	牛乳 ぶたにく みそ	とりにく 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 ゼリー
栄養量平均値		798 2.7	29.7 24.2	(エネルギー比14.9%) (エネルギー比27.3%)					

※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。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。