



令和6年 7月



予定献立表(中学校)



匝瑳市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質 カルシウム	脂質 食塩相当量
1月	ごはん あじのアーモンドフライ 根菜のごまみそ汁	○	あじアーモンドフライ みそ 大豆 昆布 油揚げ 牛乳 チーズ	米 油 里芋 ごま 砂糖	人参 ごぼう 大根 れんこん しめじ 小松菜 ねぎ こんにゃく		830kcal 34.3g 656mg	28.4g 2.9g
2火	ごはん 鶏肉のマスタード焼き どさんこ汁	○	鶏肉 豚肉 みそ 卵 牛乳 のり	米 油 じゃが芋 ごま油 砂糖	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン 小松菜 グリンピース		805kcal 38.2g 303mg	25.6g 2.6g
3水	テーブルロールパン キャベツメンチカツ クラムチャウダー	○	キャベツメンチカツ あさり ベーコン 牛乳 チーズ ジョア	パン 油 じゃが芋 白花生 ベシメルソース いんげん豆 オリーブ油 砂糖 ペンネ	玉ねぎ 人参 コーン パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト	トマトの赤色はリコピンといって、病気の予防やはだをきれいに保つ働きがあります。油と一緒に食べたり加熱すると、体への効果がアップします。	874kcal 29.3g 413mg	32.9g 3.6g
4木	キラリもち麦入りごはん 大豆のピリ辛肉みそ丼の具 トックスープ	○	鶏肉 豚肉 大豆 みそ 牛乳	米 キラリもち麦 ごま油 トック 油 砂糖 ウエハース	メロン 人参 チンゲン菜 たけのこ 椎茸 玉ねぎ しょうが 枝豆	旭市産のタカミメロンです。甘味と香りがよく、果汁たっぷりです。旬の味を召し上がれ〜♪	816kcal 30.7g 640mg	23.3g 2.7g
5金	ちらしごはん イカのレモンソース 七夕すまし汁	○	いか 鶏肉 煮干し 豆腐 かまぼこ 油揚げ 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ゼリー ナタデココ	レモン 人参 しめじ たけのこ かんぴょう えのきたけ 小松菜 ねぎ れんこん 椎茸 黄桃 バイン みかん	7月7日は七夕です。七夕は、中国から伝わった織姫と彦星の伝説からきていわれています。2人が天の川を渡って会えるよう願いを込めました☆	774kcal 32.3g 431mg	19.5g 3.5g
6月	ごはん 鮭のカラフルマヨネーズ焼き かぼちゃのみそ汁	○	鮭 みそ 栄養だし 油揚げ さつま揚げ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 ごま	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 大根 玉ねぎ えのきたけ かぼちゃ 小松菜 ねぎ 椎茸	 こまめに水分補給！	756kcal 32.3g 350mg	23.0g 2.1g
7火	玄米入りごはん 目玉焼き 冬瓜スープ	○	目玉焼き 豚肉 鶏肉 ジョア	米 発芽玄米 油 マロニー でん粉 砂糖	人参 えのきたけ 冬瓜 チンゲンサイ ねぎ にんにく 玉ねぎ たけのこ パセリ ピーマン 赤ピーマン バイン	ガバオは、鶏肉をバジルとオイスターソースで炒めた、タイの屋台料理では定番メニューです。	764kcal 27.2g 268mg	21.0g 2.7g
8水	胚芽パン 豆入りハンバーグ コーンポタージュ	○	大豆 豚肉 スキムミルク 卵 鶏肉 牛乳	パン パン粉 砂糖 油 じゃが芋 ポタージュ アーモンド ドレッシング	玉ねぎ しょうが マッシュルーム 人参 コーン パセリ きゅうり キャベツ 赤ピーマン		792kcal 35.4g 424mg	30.6g 2.8g
9木	ごはん さばのスパイシー揚げ なめこ汁	○	さば 栄養だし 豆腐 みそ わかめ 豚肉 生揚げ 牛乳 ヨーグルト	米 でん粉 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	にんにく しょうが 人参 大根 なめこ 小松菜 椎茸 玉ねぎ こんにゃく	さばは、煮る、焼く、揚げるなど様々な調理方法で食べられる魚です。今日はスパイスを使って揚げています。	890kcal 32.6g 570mg	32.2g 2.6g
10金	中華めん ジャージャー麺の具 花野菜サラダ	○	豚肉 大豆 みそ 牛乳	中華めん ごま油 砂糖 でん粉 ドレッシング ゼリー	にんにく しょうが 椎茸 人参 たけのこ 玉ねぎ たら ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン	★ジャージャー麺の食べ方★ ①麺に具をかけます。 ②よ〜く混ぜて ③めしあがれ♪	771kcal 31.2g 317mg	25.5g 3.6g
<b>12日の中華めんは、給食センターで調理して食缶に入れ提供します。丼ぶりに盛り付けて食べましょう。</b>								
11火	ごはん きすのごまフライ 豆腐とわかめのみそ汁	○	きすごまフライ 栄養だし 豆腐 油揚げ みそ わかめ 鶏肉 ひじき 大豆 生揚げ 牛乳	米 油 砂糖 落花生	人参 大根 ねぎ いんげん れんこん こんにゃく	キスは漢字にすると、「魚」へんに「喜」ぶで「鱈」と書きます。夏の代表的な魚で、身が淡泊でふっくらしているのが特徴です。	799kcal 31.0g 460mg	26.6g 2.3g
12水	ソフトフランスパン ほうれん草とベーコンのキッシュ ポトフ	○	ベーコン 卵 ウインナー 鶏肉 牛乳	パン オリーブ油 じゃが芋 キャラメルクリーム 砂糖 プランタンジェ風デザート	玉ねぎ ほうれん草 人参 セロリー キャベツ ブロッコリー にんにく なす ズッキーニ トマト 黄ピーマン 赤ピーマン	オリバラ開催地まで <b>イチ給!</b> 7月は、今年の開催地【フランス】です。フランス料理は世界三大料理のひとつです。フランス料理を食べて応援しよう！	806kcal 27.3g 584mg	34.4g 3.3g
13木	キラリもち麦入りごはん ポーケカレー チーズサラダ	○	豚肉 チーズ スキムミルク 牛乳	米 キラリもち麦 バイ生地 油 レモンクリーム じゃが芋 カレーパウダー ドレッシング	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	7月最後の給食は、大人気のカレーライスです。暑さに負けないよう、しっかり食べましょう。	815kcal 26.4g 345mg	26.5g 2.3g
<p>*6月より献立食品調査表(アレルギー表)は、幼小中統一にしています。 <b>基準栄養量</b></p> <p>*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に <u>    </u> を引いています。</p> <p>よくかんで食べるようにしましょう。</p> <p>*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。</p> <p>*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。</p> <p>*米は、市内産を使用します。</p> <p>*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。</p>							<p>エネルギー 830kcal</p> <p>たんぱく質 26~41g</p> <p>脂質 18~27g</p> <p>カルシウム 450mg</p> <p>食塩相当量 2.5g</p>	<p>*材料の都合により 献立を変更することがあります。</p> <p>エネルギー 807kcal</p> <p>たんぱく質 31.3g</p> <p>脂質 26.8g</p> <p>カルシウム 443mg</p> <p>食塩相当量 2.8g</p>
<b>*7月分の給食費の引き落としは、7月31日(水)です。口座の確認をお願いします。</b>								
9月予定献立表								
3火	キラリもち麦入りごはん 麻婆豆腐 パンバンジー	○	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米 キラリもち麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ドレッシング タルト	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ ねぎ たら キャベツ きゅうり 赤ピーマン	9月は3日から給食開始です！ あらかじめ予定献立をお知らせします。 ※献立が変更となる場合があります。		

9月予定献立表

3火	キラリもち麦入りごはん 麻婆豆腐 パンバンジー	○	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米 キラリもち麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ドレッシング タルト	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ ねぎ たら キャベツ きゅうり 赤ピーマン	9月は3日から給食開始です！ あらかじめ予定献立をお知らせします。 ※献立が変更となる場合があります。		
----	-------------------------------	---	-------------------	--	--	---	--	--