

令和7年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《7月》

日	曜日	献立名	栄養価			赤	緑	黄	調味料・その他
			熱量	蛋白質	脂肪	主に体の組織の もとになる	主に体の調子を 整える	主に熱や力の もとになる	
			Ca	鉄分	塩分				
1	火	ツナごはん 牛乳 こんにゃくごまサラダ スタミナ豚汁	772	28.2	23.6	牛乳 ぶた肉 まぐろフレーク チキン水煮 みそ にぼし	にんじん かぼちゃ ほうれん草 にら なす 干しいたけ しょうが キャベツ にんにく 玉ねぎ	米 麦 ごま油 さとう ごま こんにゃく 油	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢
			327	2.8	2.8				
2	水	コッペパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 野菜と大豆のサラダ ブルーベリージャム	826	33.5	27.6	牛乳 とり肉 大豆 チーズ スキムミルク	さやいんげん にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし	パン マカロニ 油 さとう バター ブルーベリージャム	ベシャメルルウ 塩 白ワイン こしょう コンソメ 酢 からし
			507	3.0	2.9				
3	木	麦ごはん 牛乳 揚げどりのレモン漬け 中華あえ 玉ねぎと豆腐のみそ汁	801	30.1	20.3	牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 にぼし みそ	さやいんげん にんじん えのき茸 玉ねぎ レモン キャベツ きゅうり	米 麦 さとう ごま でんぶん 油 ごま油	酒 しょうゆ 和風だし 粉バセリ 酢
			354	3.1	3.0				
4	金	中華めん 豚骨ラーメンスープ 牛乳 じゃがいものカレーサラダ 冷凍みかん1個	788	33.6	16.5	牛乳 ぶた肉 ハム	にんじん 小松菜 きくらげ 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ きゅうり みかん にんにく しょうが	中華めん さとう じゃがいも 油	カレー粉 塩 酢 こしょう 豚骨ラーメンスープ
			322	3.4	2.6				
7	月	(七夕献立) 麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ 枝豆サラダ 天の川スープ ミニりんごゼリー	811	32.4	20.2	牛乳 とり肉 ぶた肉 なると 大豆	にんじん ほうれん草 おくら えだまめ 大根菜 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 麦 さとう 油 ごま そうめん ふ りんごゼリー	しょうゆ 塩 かつおだし 酒 昆布だし 酢 こしょう
			408	3.9	2.3				
8	火	(大阪・関西万博献立) 麦ごはん 中華どんぶりの具 牛乳 たこ焼き2個 もやしの中華あえ	830	33.1	21.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 さつまあげ たこ かつお節	にんじん さやいんげん 小松菜 干しいたけ きくらげ キャベツ しょうが にんにく もやし 竹の子 きゅうり	米 麦 さとう 油 でんぶん ごま ごま油 米粉	しょうゆ 酢 カラスープ 塩 ソース
			352	4.8	2.6				
9	水	コッペパン 牛乳 ツナオムレツ チーズサラダ サンサンスープ	791	32.6	31.5	牛乳 とり肉 ツナ チーズ たまご	にんじん ビーマン トマト きゅうり コーン なす 玉ねぎ キャベツ にんにく	パン 油 卵抜きマヨネーズ	塩 こしょう コンソメ 酢 しょうゆ ケチャップ
			381	2.4	3.4				
10	木	わかめごはん 牛乳 さばのトマトソース煮 とり肉ともやしのみそ炒め かぼちゃのみそ汁	790	29.9	24.3	牛乳 さば 油あげ わかめ さつまあげ みそ にぼし	にんじん かぼちゃ さやいんげん 小松菜 トマト キャベツ にんにく 玉ねぎ もやし	米 麦 さとう じゃがいも しらたき ごま	テンメンジャン 中華スープ 塩 こしょう かつおだし
			336	3.0	2.6				
11	金	く 地産地消給食 く コッペパン 牛乳 いちごジャム とり肉のポテマヨ焼き フレンチサラダ 米粉めんのスープ	811	38.3	27.9	牛乳 とり肉 ぶた肉 マグロフレーク	にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ えのき茸 キャベツ きゅうり にんにく	パン 米粉めん さとう ｲｸﾞｼﾞﾝ ｷﾔﾍﾞﾂ じゃがいも 油 卵抜きマヨネーズ	塩 こしょう コンソメ 酢 酒 ｷｬﾍﾞﾂ ｲﾁｺﾞ 粉ﾊﾞﾈ しょうゆ からし
			333	2.0	3.1				
14	月	(きうり天王献立) 麦ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 きゅうりのパリパリあえ けんちん汁	770	29.1	18.5	牛乳 いわし とり肉 豆腐 にぼし みそ	にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ ごぼう 玉ねぎ だいこん	米 麦 ごま油 じゃがいも ごま 油 こんにゃく	しょうゆ 塩
			384	3.3	3.0				
15	火	く食育の日の献立く そぼろごはん 牛乳 ポテトマカロニサラダ ビーマンとベーコンのみそｶｰｽｰﾌﾟ	860	30.5	29.7	牛乳 とり肉 マグロフレーク ベーコン みそ	人参 ほうれん草 ビーマン キャベツ 玉ねぎ きゅうり 枝豆 しょうが	米 麦 さとう じゃがいも 油 マカロニ 卵抜きマヨネーズ	塩 こしょう カレー粉 酒 ｺﾝｿﾒ ｷﾐﾘﾝ しょうゆ
			295	2.4	2.5				
16	水	黒糖コッペパン 牛乳 とり肉のトマトソース煮 小松菜と大豆のサラダ プリン	847	36.7	24.4	牛乳 とり肉 大豆 チーズ	人参 ブロッコリー 小松菜 トマト コーン キャベツ にんにく 玉ねぎ	パン 黒糖 油 じゃがいも プリン	トマトソース 塩 赤ワイン 酢 こしょう バジル
			482	3.0	3.0				
17	木	麦ごはん 牛乳 ひき肉カレー フルーツポンチ	856	22.6	21.1	牛乳 ぶた肉 大豆	にんじん ビーマン ﾌｵｯｼﾞｰ ｵﾐﾂ キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが すいか パナナ みかん バイン	米 麦 油 じゃがいも ｻｲﾀｰｰﾞｰﾘｰ ﾋﾞﾝﾔﾞｰﾘｰ ｻｲﾀｰｰ	しょうゆ ねりうめ カレールウ ｶｰｰ粉 ｷｬﾍﾞﾂ ｹﾁｬｯﾌﾟ りんごソース 酢
			296	3.5	2.4				
18	金	第1学期終業式、給食はありません。 弁当持参							
7月平均摂取量			811	31.5	23.6	夏 休 み 7月19日(土)～8月24日(日)			
			367	3.1	2.7				

令和7年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《8月》

25	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンス アイス	819	31.0	23.4	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム 豆腐 みそ	人参 小松菜 にら 干し椎茸 ねぎ にんにく もやし きゅうり しょうが	米 さとう ごま油 ごま 油 はるさめ でんぶん アイス	しょうゆ 酢 ﾄﾋﾞﾅﾞﾝ ｷﾔﾍﾞﾂ みりん 中華スープ
			407	2.9	2.4				
26	火	麦ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ひじきのツナマヨいため 豆腐のみそ汁	778	31.4	21.9	牛乳 いわし 豆腐 にぼし マグロフレーク ひじき みそ	にんじん ほうれん草 ピーマン パプリカ もやし キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 麦 ごま油 ごま じゃがいも 卵抜きマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし
			488	4.3	2.8				
27	水	コッペパン 牛乳 チキンラトトゥーユ 海藻サラダ 大豆チョコ	801	33.4	29.6	牛乳 とり肉 大豆 海藻	にんじん ビーマン パプリカ トマト キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ にんにく コーン	パン ごま 油 大豆チョコ ごま油	ケチャップ 塩 こしょう ソース ｺﾝｿﾒ 赤ワイン しょうゆ 酢
			431	3.0	3.2				
28	木	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー きゅうりのみそドレサラダ	862	25.0	25.6	牛乳 ぶた肉 大豆 ちくわ 白みそ	にんじん ビーマン さやいんげん なす パプリカ 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	米 麦 ごま油 じゃがいも さとう 油	カレールウ ｶｰｰ粉 ｷｬﾍﾞﾂ ｹﾁｬｯﾌﾟ りんごソース 酢
			313	2.5	2.6				
29	金	黒糖コッペパン 牛乳 じゃがチーズ トック ミルクコーヒー	794	27.3	20.5	牛乳 とり肉 ウインナー チーズ	にんじん パセリ 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ しょうが コーン	パン 黒糖 油 バター トック じゃがいも	塩 こしょう チキンフィヨン ラー油 ガラスープ ミルクコーヒー
			421	3.0	2.9				
8月平均摂取量			810	29.6	24.2	＊材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。			
			412	3.1	2.7				

7. 8月の給食目標 「夏の食生活と健康について理解しよう。」