



学校給食献立予定表(7月)



須賀川市立第三中学校

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう				栄養価				
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	調味料 その他	1人分	たんぱく質	脂質	加ゆみ	塩分
1 火	おろしポテト(コッパパン・スウィーツ) 牛乳 小松菜と厚揚げのスープ 冷凍パン	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ なまあげ	たまねぎ ビーマン こまつな キャベツ にんじん パインアップル	パン 油 三温糖	ケチャップ からしソース チョコ コンソメ 塩 こしょう	738	31.6	26.4	419	2.7
2 水	麦ごはん 牛乳 揚げ鶏のレモン漬け 中華あえ たまねぎと豆腐のみそ汁	牛乳 とり肉 まぐろフレーク とうふ みそかつお節 煮干し わかめ	レモン パセリ キャベツ きゅうり にんじん さやい んげん たまねぎ	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 油 三温糖 ごま油 砂糖 白いり胡麻	酒 しょうゆ 酢	786	31.7	22.0	336	3.1
3 木	コッパパン 牛乳 ひじきとポテトのサラダ きゅうりのピリ辛スープ マーシャルビーンズ	牛乳 大豆 ツナ ぶた肉 ひじき	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし きゅうり にら	パン ダイスキポテト 油 チョコクリーム マヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ 中華 味キムチ素	722	26.1	29.4	336	2.7
4 金	(大阪・関西万博献立) 中華どんぶり 牛乳 小松菜の中華あえ たこやき	ぶた肉 牛乳 たこ焼き かつお節	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ 干しいた け にんにく しょうが 小松菜 もやし	給食用精米 おおむぎ 三温糖 片栗粉 ごま油 油 砂糖 白いり胡麻	オリーブオイル しょうゆ お好み ソース	850	33.5	24.1	358	2.6
7 月	(七夕献立) 麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 枝豆サラダ 天の川スープ	牛乳 ポークチキンハンバーグ ロース ハム とり肉 とうふ かつお節	大根 にんにく むぎき豆 もやし きゅうり にんじん ほうれん草	給食用精米 おおむぎ 三温糖 油 砂糖 そうめん 麩	しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう	772	32.8	21.0	451	2.7
8 火	中華めん 豚骨ラーメンスープ 牛乳 かぼちゃのカレー風味サラダ しゅうまい	ぶた肉 なたね 牛乳 肉しゅうまい	にんじん はくさい ねぎ もやし かぼちゃ きゅう り コーン 小松菜	中華めん 油 砂糖	酒 豚骨ラーメンスープ カレー粉 酢 塩	772	32.3	20.2	357	2.8
9 水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 パナナ	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも サ イダー	りんごソース 加フルケチャップ ソース ケチャップ	843	21.8	19.9	269	2.2
10 木	(地産地消献立) おろしポテト(コッパパン・フランクフルト) 牛乳 コーヒーサラダ 米粉入り中華スープ 揚げチキ	牛乳 ウインナー とり肉	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ もやし みずな	パン 油 砂糖 米粉めん マヨネーズ	ケチャップ 酢 塩 こしょう 鶏がらスープ	780	30.4	30.7	319	3.4
11 金	麦ごはん 牛乳 生揚げの麻婆炒め ほうれん草のスープ	牛乳 豚ひき肉 なまあげ みそ ベーコ ン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら たけの こ ねぎ ほうれん草 しめじ キャベツ	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 ごま 油 片栗粉 緑豆春雨	酒 テンメツヤ しょうゆ トマト ソース 中華味 塩 こしょう	746	27.0	23.0	401	2.1
14 月	(きょうり天王祭献立) 麦ごはん 牛乳 いわし生姜煮 きゅうりとたくあん かりあえ 田舎汁	牛乳 まいわし しょうゆ なまあげ みそ かつお節 煮干し	きゅうり にんじん 干切りたくあん ごぼう だいこ ん ねぎ	給食用精米 おおむぎ ごま油 白いり胡 麻 じゃがいも こんにやく 油	しょうゆ	697	24.7	16.4	352	2.4
15 火	コッパパン 牛乳 ミートボール チーズサラダ サンサンスープ	牛乳 ミートボール 大豆水煮 チーズ とり肉	にんじん きゅうり たまねぎ コーン なす ビーマン トマト	パン マヨネーズ	ケチャップ 塩 こしょう 鶏がら スープ しょうゆ 塩 こしょう	751	32.3	28.9	528	3.2
16 水	麦ごはん 牛乳 豚肉のカルピン焼き 辛子和え かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ かまぼこ あぶら あげ かつお節 煮干し	にんじん ビーマン たまねぎ にんにく しょうが こ まつな もやし かぼちゃ さやいんげん	給食用精米 おおむぎ 三温糖 ごま油 砂 糖	しょうゆ 酒 からし粉	813	31.6	23.1	349	2.5
17 木	コッパパン 牛乳 水餃子 チキンサラダ ブラック&ホワイト	牛乳 ぎょうざ なたね 鶏チキン水煮	にんじん 小松菜 干しいたけ もやし きゅうり キャベツ	パン ごま油 油 砂糖 ブラック&ホワイト	塩 しょうゆ 鶏がらスープ の素 酢 こしょう	692	28.4	23.9	361	3.7
18 金	終業式 給食なし									



学校給食献立予定表(8月)



日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう				栄養価								
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	調味料 その他	1人分	たんぱく質	脂質	加ゆみ	塩分				
25 月	始業式 給食なし(弁当持参)													
26 火	コッパパン 牛乳 じゃがチーズ トック レーズンクリーム	牛乳 ウインナー チーズ とり肉	たまねぎ コーン パセリ だいこん にんじん 干しい たけ ねぎ こまつな しょうが	パン じゃがいも バター ミントック 白 いり胡麻 レーズンクリーム	コンソメ 塩 こしょう 中華 味 しょうゆ	737	28.6	18.9	346	2.9				
27 水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 とうふ 豚ひき肉 みそ ロースハ ム 錦糸卵	ねぎ にんじん にら しょうが にんにく きゅうり も やし	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 ごま油 片栗粉 はるさめ 砂糖	しょうゆ みりん トマトソース 酢	796	31.7	23.7	388	2.2				
28 木	コッパパン 牛乳 鶏肉のトマトソース煮 海藻サラダ クリームゴールド	牛乳 とり肉 チーズ 海藻サラダ	たまねぎ にんじん ビーマン トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも 砂糖 油 クリームゴ ールド	トマトソース 塩 こしょう 酢 しょうゆ	760	31.0	27.2	388	3.1				
29 金	麦ごはん 牛乳 夏野菜のカレー きゅうりのみそドレサラダ	牛乳 ぶた肉 焼竹輪 みそ	にんにく しょうが にんじん なす かぼちゃ トマト 缶 たまねぎ きゅうり キャベツ	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも 砂 糖	りんごソース 加フルケチャップ ソース 酢	839	24.8	26.3	290	2.8				
学校給食 実施基準値					中学校生徒 (12~14歳の場合)					830	34.2	23.1	450	2.5未満