



学校給食献立予定表（7月）



須賀川市立仁井田中学校

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人あたり	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
1 火	おろし菜と厚揚げのスープ 小松菜と厚揚げのスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 なまあげ	たまねぎ ピーマン こまつな キャベツ にんじん	パン 油 三温糖	からしソース しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	704	32.4	26.4	415	2.7
2 水	麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのお浸し トック	牛乳 とり肉 かまぼこ かつお節 ぶた肉	しょうが ほうれん草 にんじん もやし だいこん 干ししいたけ ねぎ チンゲンサイ	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 油 三温糖 ミニトック 白いり胡麻	酒 しょうゆ コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ 中華 味	820	32.1	20.8	311	2.6
3 木	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	きくらげ にんじん はくさい ねぎ もやし かぼちゃ きゅうり コーン	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
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	イカ ぶた肉 うすら卵 牛乳 たこ焼き かつお節	はくさい にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ 干ししいたけ 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 こま油 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 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	にんにく むき枝豆 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	食パン 牛乳 ひじきとポテトのサラダ きゅうりのピリ辛スープ チョコクリーム	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 ダイオウポテト 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
9 水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー コーンサラダ	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり	給食用精米 おおむぎ 油 砂糖	りんごソース しょうゆ カレー粉 チョップネ ソース 酢	782	24.9	18.8	282	2.5
10 木	(地産地消献立) おろし菜と厚揚げのスープ 牛乳 小松菜の中華あえ 米粉麺入り中華スープ ケチャップ	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 チンゲンサイ	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 素	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 だけのこ 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 こま油 片栗粉 緑豆春雨	酒 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ 中華 味 塩 こしょう	746	27.0	23.0	402	2.1
14 月	(きうり天王祭献立) 麦ごはん 牛乳 いわし煮 きゅうりとたくあん 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 こま油 白いり胡麻 じゃがいも こんにゃく 油	しょうゆ	697	24.7	16.4	352	2.4
15 火	食パン 牛乳 オムレツ チーズサラダ サンサンスープ いちごジャム	牛乳 オムレツ 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 ピーマン トマト キャベツ	パン マヨネーズ いちごジャム	からしソース しょうゆ 鶏がらスープ 素 しょうゆ 塩 こしょう	790	32.3	29.0	528	3.2
16 水	麦ごはん 牛乳 豚肉のカルビ焼 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 ピーマン 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 こま油 砂糖	しょうゆ 酒 からし粉	813	31.6	23.1	349	2.5
17 木	食パン 牛乳 水餃子 チキンサラダ クリームゴールド	牛乳 ぎょうざ チキン水煮	にんじん チンゲンサイ 干ししいたけ もやし きゅうり キャベツ	パン こま油 油 砂糖 クリームゴールド	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	(食育の日献立) そぼろごはん 牛乳 わかめとわかめのみそ汁	とりひき肉 牛乳 ロースハム ベーコン みそ	えだまめ きゅうり にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 マカロニ マヨネーズ	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう カレー粉 コンソメ	831	30.6	28.1	286	2.8



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人あたり	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
25 月	始業式のため給食なし（お弁当なし）									
26 火	食パン 牛乳 じゃがチーズ トック チョコクリーム	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 ミニトック 白いり胡麻 チョコクリーム	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 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 クリーンピース 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 しょうゆ 鶏がらスープ 素 酢	839	24.8	26.3	290	2.8
28 木	食パン 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 海藻サラダ	たまねぎ にんじん ピーマン 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 ぶどう酒 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 さんまの甘露煮 ひじきの炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さんま 甘露煮 大豆 さつまあげ とうふ みそ かつお節 煮干し ひじき わかめ	さやいんげん にんじん たまねぎ じゃがいも	給食用精米 おおむぎ こんにゃく 三温糖 油	しょうゆ 酒	781	31.2	20.1	365	3.0
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