

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	加水分量	塩分
1 火	ケルサットパソ(コッペパソ・スラッピーポー) 牛乳 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	ケチャップ からしソース チャツメコンソメ 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 干しそいだけ 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 ミリんしょう ゆ 中華味	820	32.1	20.8	311	2.6
3 木	中華めん 脊骨ラーメンスープ 牛乳 かぼちゃのカレー風味サラダ しゅうまい	ぶた肉 なると巻 牛乳 肉しゅうまい	きくらげ にんじん はくさい ねぎ もやしあかぼら キュウリ コーン	中華めん 油 砂糖	酒 脊骨ラーメンスープ 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 うずら卵 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 チンゲンサイ 干しそいだけ 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 砂糖 白いり胡麻	オムツソース しょうゆ 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 麻	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 ひじきとボテトのサラダ きゅうりのビリ辛スープ チョコクリーム	牛乳 大豆 ぶた肉 ひじき	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり にら	パン ダイスボテト 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 ケチャップ カレーフレーク チャツネソース 酢	782	24.9	18.8	282	2.5
10 木	(地産地消献立) セルフトック(コッペパソ・ラソルカフルト) 牛乳 ロローソラ サラダ 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	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 テンツヤ や しょうゆ トバンヤ 中華味 塩 こしょう	746	27.0	23.0	402	2.1
14 月	(きょうり天王祭献立) 麦ごはん 牛乳 いわし煮 きゅうりとたくあんパリアえ 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 千切りたくあん 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 ジャガイモ 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	ケチャップ 塩 こしょう 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 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 サやいんげん	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	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 干しそいだけ もやし きゅうり キャベツ	パン ごま油 油 砂糖 クリームゴールド	塩 こしょう 鶏がらスープ の素 塩 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 マカロニサラダ ピーマントコのみそカレースープ	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	加水分量	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 ジャガチーズ 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 干しそいだけ ねぎ こまつな しょうが	パン ジャガイモ 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 グリーンピース きゅうり キャベツ	給食用精米 おおむぎ 油 ジャガイモ 砂糖	りんごソース カレーフレーク ケチャップ リンゴソース 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 海草サラダ 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 ジャガイモ 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 こしょうゆ	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 ジャガイモ	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