

7月の給食献立表

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	その他(ちょうみりょう)	kcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	塩分g
1	水	麦ごはん 牛乳 さんま梅煮 わかめのすまし汁 辛子和え	牛乳 さんま梅煮 かまぼこ とり肉 とうふ わかめ 油揚げ かつお節 さば節 まめ	こまつな にんじん	米 おおむぎ 油	しょうゆ からし 塩	760	32.1	20.9	441	2.8
2	木	バターロールパン 牛乳 カラフルサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ ミルメーク	牛乳 ささみフレーク ロースハム ベーコン	きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんじん こまつな コーン	パン チーズ じゃがいも 砂糖 油 ミルメーク	塩 こしょう 酢 コンソメ	693	24.2	24.5	431	3.1
3	金	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 中華サラダ マーボー豆腐 シュウマイ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ シュウマイ ロースハム	にんじん きゅうり キャベツ しょうが にんにく ねぎ にら	米 おおむぎ マロニー ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 油	しょうゆ みりん トウバンジャン 酢	908	35.6	29.9	439	3.1
6	月	キムタクごはん 牛乳 春雨スープ ピーンズサラダ	牛乳 ぶた肉 ベーコン うすらの卵 ロースハム	きゅうり にんじん ほうれん草 ねぎ キャベツ えだまめ ししだけ しょうが	米 おおむぎ はるさめ 油 ごま油 砂糖	しょうゆ 酢 塩 こしょう	773	30.9	22.8	328	4.0
7	火	(七夕献立) みそラーメン 牛乳 大根サラダ 星型ハンバーグ ケチャップ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ ハンバーグ かにかまぼこ ヨーグルト ロースハム	にんじん ちやし コーン ねぎ キャベツ にら しょうが にんにく だいこん きゅうり	中華めん バター 油 砂糖	みそラーメンスープ 酢 しょうゆ 塩 ケチャップ	994	43.5	28.6	424	5.2
8	水	麦ごはん 牛乳 かぼちゃチーズフライ パリパリあえ 小松菜と豆腐のみそ汁	牛乳 油揚げ とうふ チーズ みそ 煮干し	きゅうり こまつな ねぎ かぼちゃ 大根	米 おおむぎ 砂糖 油 ごま油 ごま 小麦粉 パン粉	たくあん しょうゆ 酒 ソース	776	20.5	21.8	372	3.4
9	木	コッペパン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ミネストローネスープ マーシャルピーンズ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ コーン ピーマン にんじん パセリ セロリ	パン じゃがいも マカロニ 砂糖 油 マーシャルピーンズ	ソース コンソメ 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう	843	36.3	29.0	374	3.3
10	金	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 切干大根のごまあえ ふりかけ	牛乳 ぶた肉 かつお節 さば節	たまねぎ にんじん 切干だいこん ほうれん草 グリンピース しらたき	米 おおむぎ じゃがいも 砂糖 油 ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒 ふりかけ	851	30.0	20.8	409	2.3
13	月	(きうり天王祭献立) 麦ごはん 牛乳 さわに梅 きゅうりと豚肉のピリ辛炒め さばの味噌煮	牛乳 ぶた肉 さばの味噌煮 とうふ かまぼこ 削り節	きゅうり にんじん にんにく ごぼう だいこん いんげん	米 おおむぎ 油 砂糖 さといも	トウバンジャン 酒 酢 しょうゆ 塩 白菜キムチ	814	32.2	22.3	328	3.1
14	火	食パン 牛乳 オムレツ サンサンスープ グリーンサラダ チョコ&ホワイトクリーム	牛乳 オムレツ とり肉	たまねぎ コーン にんじん なす ピーマン トマト きゅうり キャベツ	パン 油 砂糖 ブラック&ホワイト	酢 コンソメ ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう	768	29.7	27.5	492	3.6
15	水	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 田舎汁 いわしのかば焼き 昆布とキャベツの浅漬け	牛乳 いわしの開き 塩こんぶ 生揚げ みそ かつお節	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	米 おおむぎ 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうゆ みりん 塩	845	33.7	23.2	389	2.8
16	木	背割れコッペパン 牛乳 スラッピージョー アスパラサラダ コーンのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆たんぱく とり肉	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ ねぎ コーン アスパラガス ししだけ はくさい	パン 油 砂糖 粉チーズ	ケチャップ 中濃ソース チャツネ 塩 酢 こしょう コンソメ しょうゆ からし	754	36.2	22.8	335	3.9
17	金	麦ごはん 牛乳 キューカンバーカレー ツナの和え物 シューアイス	牛乳 ぶた肉 まぐろフレーク	たまねぎ にんじん トマト きゅうり エリンギ にんにく しょうが もやし	米 おおむぎ じゃがいも 油 ごま 砂糖 シューアイス	カレーウ チャツネ ケチャップ しょうゆ りんごソース	891	26.9	29.0	301	3.2
20	月	そばろごはん 牛乳 三色おひたし 油揚げとじゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 かにかまぼこ かつお節 油揚げ わかめ みそ 煮干し	えだまめ しょうが ほうれん草 にんじん はくさい	米 おおむぎ 油 砂糖 じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 塩	773	32.4	21.6	326	3.8
21	火	コッペパン 牛乳 ポークピーンズ グリーンサラダ キャラメルクリーム	牛乳 大豆 ぶた肉	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん パセリ	パン じゃがいも 油 砂糖 キャラメルクリーム	ケチャップ ソース 塩 こしょう 赤ワイン コンソメ 酢	821	29.4	30.0	385	3.5
22	水	ツナごはん 牛乳 みちのく汁 ほうれん草のごまあえ ソーダゼリー	牛乳 まぐろフレーク みそ とうふ かつお節	しょうが えだまめ はくさい にんじん ねぎ ほうれん草 もやし 大根	米 おおむぎ ごま 砂糖 ソーダゼリー	酒 しょうゆ	829	32.7	25.5	384	3.3
27	月	麦ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ ふりかけ キャベツの浅漬け じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 和風おろしハンバーグ みそ 煮干しだし 油揚げ	キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん たまねぎ	米 おおむぎ ごま じゃがいも	しょうゆ 塩 ふりかけ	831	29.7	23.2	358	4.5
28	火	黒砂糖コッペパン 牛乳 水ぎょうざ コーンサラダ 冷凍パイ	牛乳 水ぎょうざ	キャベツ コーン きゅうり ねぎ にんじん だけのこ はくさい こまつな 冷凍パイ	パン 黒砂糖 油 砂糖 ごま油	塩 こしょう 酢 鶏卵湯 しょうゆ	783	26.4	22.5	410	3.5
29	水	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ 味付けのり	牛乳 ぶた肉 うすら卵 のり	ピーマン キャベツ ねぎ だけのこ にんじん ほうれん草 しょうが	米 おおむぎ 油 砂糖 片栗粉 はるさめ	酒 みりん 中華だし しょうゆ テンメツジャン トウバンジャン コンソメ 塩 こしょう	760	29.5	18.8	317	2.2
30	木	丸コッペパン(ライ) 牛乳 フレンチサラダ チンゲン菜のスープ 白身魚のフライ タルトソース	牛乳 たら切身 たまご ロースハム	にんじん だけのこ チンゲンサイ コーン キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖	鶏卵湯 しょうゆ 塩 こしょう 酢 タルト ソース	751	34.9	22.5	386	4.4
31	金	終業式のため給食なし									



<7月の「旬」の野菜について>

須賀川市では7月に「ピーマン、きゅうり、さやいんげん、トマト、なす」などが収穫されます。「きゅうりのピリ辛炒め」、「サンサンスープ」、「キューカンバーカレー」など、旬の夏野菜をたっぷり使った献立が続きます。
夏野菜のトマトやピーマンが苦手という人もいますが、これらの緑黄色野菜は、目の働きをよくしたり、かぜなどの菌から体を守ったり、体の中からいらないものを外に出したりと、体の中でいろいろな働きをします。
夏野菜を加熱することで、生とは違った味になり、甘みがでてきます。苦手な人も一口挑戦してみましょう。

学校給食実施基準値	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	kcal	g	g	mg	g
生徒(12~14歳)の場合	830	30	26	450	2.5未満

※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※毎日、当日に使用する食材の放射性物質を測定しています。結果は須賀川市ホームページに掲載しています。