



# 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杯当り	たんぱく質	脂質	加糖量	塩分
1 月	麦ごはん 牛乳 揚げ鶏の味噌汁 三色おひたし 玉ねぎと豆腐のみそ汁	牛乳 とり肉 かつお節 とうふ みそ 煮干し	レモンパセリ ほうれん草 にんじん もやし 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	しょうゆ 酒	732	34.3	16.0	333	2.8
2 火	食パン 牛乳 スライスチーズ ひじきのサラダ きゅうりのピリ辛スープ	牛乳 ひじき 大豆水煮 ツナ油漬 ぶた肉 スライスチーズ	にんじん キャベツ こまつな はくさい だいこん もやし きゅうりにら	パン 油 マヨネーズ	こしょう しょうゆ キムチ 素塩 中華味	716	27.3	30.8	366	2.8
3 水	(地産地消) 麦ごはん 牛乳 じゃが芋うま煮 キャベツのごまみそあえ ぶりかけ	牛乳 ぶた肉 さつまいも揚げ あぶらあげ 焼竹輪 みそ 生揚げ	にんじん さやいんげん キャベツ もやし	給食用精米 おおむぎ じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 白すり胡麻	酒 ぶりかけ	764	24.7	18.5	328	2.5
4 木	ゆめみーつーぱん (背割れコッパパン・スラブ・ブーヨー) 牛乳 ブロッコリーサラダ 小松菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ ベーコン	たまねぎ ビーマン こまつな キャベツ ぶなしめじ 生 にんじん ブロッコリー コーン	パン 油 三温糖 じゃがいも ごま油	からしソース かつお かつお スープ ストック しょうゆ しょうゆ しょうゆ	777	35.0	27.2	531	3.4
5 金	(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 ハンバーグ ロースハム とり肉 とうふ かつお節厚削り	むぎ枝豆 もやし きゅうりにんじん ほうれんそう	給食用精米 おおむぎ 油 砂糖 しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	806	32.3	24.6	455	2.5
8 月	繰替休業日のため給食なし									
9 火	中華めん 味噌ラーメンスープ 牛乳 かぼちゃのカレー風味サラダ きょうざ	ぶた肉 牛乳 ロースハム きょうざわかめ	にんじん もやし コーン 缶 ねぎ キャベツ にら しょうが にんにく かぼちゃ きゅうりにら	中華めん バター 油 砂糖	ラーメンスープ しょうゆ 酢 カレー粉 塩	863	34.5	26.6	377	3.4
10 水	芸術鑑賞教室のため給食なし(弁当持参)									
11 木	バターロール 牛乳 水餃子 チキンサラダ ヨーグルト	牛乳 きょうざ なたと チキン水煮 ヨーグルト	にんじん 小松菜 干しいたけ もやし きゅうりにら	パン 鶏豚湯 ごま油 油 三温糖	鶏豚湯 塩 しょうゆ 酢	704	28.2	21.9	581	2.9
12 金	(きうり天王祭) 麦ごはん 牛乳 いわし煮 きゅうりとたくあんパザリアえ 田舎汁	牛乳 いわし なまあげ みそ かつお節	きゅうりにんじん 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 こんにゃく	しょうゆ	715	27.0	16.7	376	2.6
16 火	(パリオリンピック応援献立) コッパパン 牛乳 ミートボールマヨネーズ キャロットラペ コンソメスープ マカロン	牛乳 ミートボール ベーコン	にんじん キャベツ コーン 缶 レーズン たまねぎ ほうれん草 パセリ	パン 砂糖 油 じゃがいも マカロン マーシャルピーンズ	酢 塩 しょうゆ コンソメ	872	28.2	33.7	400	3.4
17 水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 春雨サラダ ソーダゼリー	牛乳 ぶた肉 かつお缶	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きゅうりにら	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも ごま油 三温糖 春雨 白いり胡麻 ゼリー	かつお スープ かつお スープ しょうゆ 酢	851	27.1	26.5	296	2.9
18 木	コッパパン 牛乳 夏野菜ポトフ チーズサラダ クリームゴールド	牛乳 とり肉 大豆水煮	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん コーン にんにく きゅうりにら	パン じゃがいも 油 三温糖 クリームゴールド	コンソメ 塩 しょうゆ しょうゆ	814	36.3	31.9	439	2.6
19 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杯当り	たんぱく質	脂質	加糖量	塩分				
26 月	始業式 給食なし													
27 火	コッパパン 牛乳 チョコクリーム きゅうりとツナのマヨネーズあえ トック	牛乳 かつお缶 とり肉 まぐろ缶	きゅうりにら 赤ピーマン にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな しょうが	パン 白いりごま トック 白いり胡麻 チョコクリーム マヨネーズ	塩 しょうゆ 中華あじ しょうゆ	722	27.7	24.2	379	3.1				
28 水	麦ごはん 牛乳 夏野菜のカレー きゅうりのさっぱりサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	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 きゅうりにら もやし うめ	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも 砂糖	りんご スープ かつお スープ しょうゆ	869	29.7	21.7	390	2.8				
29 木	ミルクパン 牛乳 肉団子 海藻サラダ ミネストローネ	牛乳 肉だんご ベーコン 海藻サラダ	キャベツ きゅうりにら コーン たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく トマト もやし	パン 三温糖 油 じゃがいも マカロン	しょうゆ 酢 デミグラスソース コンソメ 塩 しょうゆ	747	28.9	22.6	531	3.3				
30 金	(野菜の日) 麦ごはん 牛乳 さば味噌煮 にらもやし炒め 野菜スープ 梨	牛乳 さば 豚ひき肉	もやし キャベツ にんじん にら かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう しめじ なし	給食用精米 おおむぎ ごま油 酒	酒 しょうゆ コンソメ 塩 しょうゆ しょうゆ	752	28.3	19.4	301	2.5				
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

