



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 揚げ鶏の汁漬け 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 ぎょうざ | ぶた肉 牛乳 ロースハム ぎょうざわかめ | 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 ぎょうざ 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 コーン 缶 | 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) コッペパン 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 キャベツ | 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 | コッペパン 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 酢 | 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 | コッペパン 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 むめ | 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 |

