



学校給食献立表 <7月>



須賀川市立西袋中学校

日	曜	献立名	主 な 材 料				栄養価				
			赤：血や肉や骨になる	緑：体の調子を整える	黄：熱や力になる	調味料・その他	1杯分	たんぱく質	脂質	加減ム	塩分
1	金	牛乳 食育の日 :麦ごはん さばのおかか照り煮 れんこんのきんぴら わかめのみそ汁	牛乳 さばのおかか照り煮 豆腐 わかめ みそ 煮干し さつま揚げ	ねぎ れんこん にんじん こんにゃく いんげん しいたけ	米 おおむぎ じゃが芋 砂糖 油	しょうゆ みりん 酒	746	31.1	22.9	368	3.4
4	月	牛乳 キムタクごはん 春雨スープ 枝豆サラダ	牛乳 ぶた肉 ベーコン うすら卵 ハム	白菜キムチ ねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ しょうが きゅうり キャベツ えだまめ	米 おおむぎ ごま油 はるさめ 油 砂糖	しょうゆ 塩 こしょう ブイヨン 酢	667	29.2	22.8	326	4.0
5	火	牛乳 みそラーメン 大根サラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ かにかま ヨーグルト	にんじん もやし 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	中華麺 バター 油 砂糖	しょうゆ 塩	792	32.6	17.8	389	3.5
6	水	牛乳 地産地消献立 : 麦ごはん じゃが芋のうま煮 味のり 油揚げとキャベツのごまみそ和え	牛乳 ぶた肉 油揚げ ちくわ みそ 味のり	にんじん こんにゃく たけのこ きぬさや キャベツ にんじん こんにゃく	米 おおむぎ じゃがいも 砂糖 油 ごま	しょうゆ 酒	740	22.8	17.2	325	1.9
7	木	牛乳 七夕献立 : コッペパン 煮込ハンバーグ セタスープ コーンサラダ マスカットゼリー	牛乳 ハンバーグ とり肉 豆腐	コーン キャベツ きゅうり にんじん オクラ ほうれん草	パン 油 砂糖 ひやむぎ ゼリー	ケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう	855	32.3	27.8	354	4.0
8	金	牛乳 そぼろごはん こんにゃくのごまサラダ なめこ汁	牛乳 とり肉 豆腐 みそ かつお節	えだまめ しらすき にんじん きゅうり ほうれん草 なめこ ねぎ	米 おおむぎ 油 砂糖 ごま マヨネーズ	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	764	35.8	23.0	372	3.7
11	月	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 中華サラダ	牛乳 豆腐 ぶた肉 ハム みそ	ねぎ にんじん にら しょうが にんにく きゅうり 中華くらげ キャベツ	米 おおむぎ 油 砂糖 ごま油 でん粉 マロニー ごま	しょうゆ みりん 豆板醤	824	32.3	25.2	433	2.7
12	火	牛乳 地産地消献立 :コッペパン 夏野菜ポトフ チーズサラダ ももジャム	牛乳 とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ いんげん コーン にんにく きゅうり キャベツ えだまめ	パン じゃがいも 油 砂糖 ももジャム	スープストック 塩 しょうゆ こしょう リンゴ酢	758	30.7	24.2	368	3.4
13	水	牛乳 麦ごはん 豚肉のスタミナ焼き ゴロゴロ夏野菜のみそ汁 しそひじき	牛乳 ぶた肉 みそ かつお節 しそひじき	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが かぼちゃ なす オクラ	米 おおむぎ ごま でん粉 油	しょうゆ みりん 酒	757	28.4	19.3	318	2.6
14	木	牛乳 きゅうり天王献立 :黒砂糖食パン オムレツ グリーンサラダ きゅうりのピリ辛スープ	牛乳 チーズオムレツ ぶた肉	キャベツ いんげん はくさい だいこん にんじん もやし きゅうり にら	パン 黒砂糖 油 砂糖	ケチャップ 塩 こしょう 酢 キムチの素 しょうゆ	715	28.4	23.2	426	3.9
15	金	牛乳 麦ごはん ボークカレー 昆布とキャベツの浅漬け アイス	牛乳 ぶた肉 塩昆布	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	米 おおむぎ 油 じゃが芋 ごま油 カレールウ アイス	りんごソース チャツネ ソース 塩	912	27.4	25.5	374	3.3
19	火	牛乳 コッペパン スラッピージョー 冷凍みかん イタリアンサラダ コーンのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆たんばく サラミ チーズ とり肉	たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり コーン にんじん ねぎ はくさい しいたけ みかん	パン 油 砂糖	ケチャップ ソース チャツネ 塩 リンゴ酢 こしょう コンソメ しょうゆ	815	38.0	24.5	364	4.3
20	水	終業式のため給食なし									



学校給食献立表 <8月>



日	曜	献立名	主 な 材 料				栄養価							
			赤：血や肉や骨になる	緑：体の調子を整える	黄：熱や力になる	調味料・その他	1杯分	たんぱく質	脂質	加減ム	塩分			
25	木	牛乳 コッペパン ウインナー ケチャップ きゅうりのツナのサラダ 小松菜スープ	牛乳 まぐろフレーク ハム ウインナー	きゅうり 赤ビーマン こまつな たまねぎ コーン缶 しめじ	パン マヨネーズ ごま油 じゃがいも	しょうゆ スープストック 塩 こしょう ケチャップ	904	34.3	43.6	382	4.8			
26	金	牛乳 食育の日 :麦ごはん あじフライ キャベツのごま和え なめこ汁	牛乳 あじフライ 豆腐 みそ 煮干し	ほうれん草 きゃべつ にんじん なめこ ねぎ	米 おおむぎ 油 ごま 砂糖	ソース しょうゆ	782	29.2	20.3	362	2.9			
29	火	牛乳 麦ごはん チンジャオロース 枝豆シューマイ 豆腐スープ	牛乳 ぶた肉 シュウマイ 豆腐 とり肉	しょうが にんにく ビーマン もやし たけのこ しいたけ にんじん ほうれん草 コーン	米 おおむぎ でん粉 油 砂糖	しょうゆ 酒 豆板醤 こしょう オイスターソース ブイヨン	846	34.9	24.8	313	3.4			
30	水	牛乳 バター食パン 肉団子 海草サラダ ミネストローネ	牛乳 肉団子 ベーコン 海草 ツナフレーク	こまつな たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり	パン じゃが芋 マカロニ バター デミグラス 砂糖 ごま油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酢	822	29.6	33.2	362	3.8			
31	木	牛乳 野菜の日献立 :麦ごはん 夏野菜カレー きゅうりのさっぱりサラダ シューアイス	牛乳 ぶた肉	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 だいこん	米 おおむぎ 油 じゃが芋 カレールー 砂糖 シューアイス	ケチャップ チャツネ ソース しょうゆ	892	27.3	24.6	318	2.7			
食べ物あれこれ。<にんじん> にんじんは、いろいろな料理に使われ、給食にもよく使われる野菜です。「カロテン」という皮				※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。 ※献立表の栄養価は、中学年（8～9歳児		学校給食 実施基準値		児童（6～7歳）		530	21.9	14.8	290	1.5未満
								児童（8～9歳）		650	26.8	18.0	350	2未満
								児童（10～12歳）		780	32.2	21.7	360	2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。
※献立表の栄養価は、中学年（8～9歳児童）になります。