



令和6年度

7月予定献立表

美里町立中央中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC		
1	月	麦ご飯		夏のつぺ汁 揚げきびなごのごまだれかけ オクラの梅肉和え	牛乳 鶏肉 きびなご唐揚げ わかめ (だし：かつお節 昆布)	米 麦 でんぶん 油 ごま 砂糖 ごま油	とうがん かぼちゃ 人参 オクラ しいたけ チンゲンサイ 大根 梅干し	702 28.5	 2日 「J-ヤチソウ」 ルにがうりを薄切り にして塩を振り、さつ とゆでて炒めます。 苦みが和らぎます。
2	火	麦ご飯		なすのみそ汁 ゴーヤーチャンプルー いわしおかか煮	牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 卵 かつお節 いわしおかか煮 (だし：煮干)	米 麦 油	なす 人参 たまねぎ ねぎ にがうり しいたけ	781 34.2	
3	水	麦ご飯		マーボー春雨 いかとアスパラの中華炒め	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 豆腐 いか	米 麦 はるさめ 砂糖 でんぶん ごま油 油	人参 たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ アスパラガス ピーマン きくらげ	781 35.1	
4	木	セルフ ハンバーガー		かぼちゃポタージュ フレンチサラダ	ハンバーグ 牛乳 粉チーズ クリーム	パン 小麦粉 バター 油	かぼちゃ たまねぎ パセリ 人参 キャベツ きゅうり	773 28.7	
5	金	夏寿司		魚そうめん汁 季節のかき揚げ 七夕ゼリー	かにかまぼこ 卵 牛乳 豆腐 (だし：かつお節 昆布)	米 砂糖 ごま 魚そうめん 油 でんぶん 小麦粉 七夕ゼリー	枝豆 しそ 人参 ねぎ オクラ えのきたけ たまねぎ なす コーン	729 22.9	
まごわやさしい和食の日 ま：豆腐 大豆ミート ご：ごま わ：ひじき や：野菜 さ：かまぼこ・かつお節 し：きくらげ い：じゃがいも									
8	月	麦ご飯		冬瓜のスープ 夏野菜のそぼろあん 手作りふりかけ	牛乳 豆腐 かまぼこ 鶏肉 大豆ミート ひじき かつおぶし	米 麦 でんぶん ごま油 油 じゃがいも 砂糖 ごま	とうがん たまねぎ 人参 ねぎ きくらげ かぼちゃ なす ゆかり いんげん ピーマン ズッキーニ	781 25.5	 5日 7日の七夕を前 に七夕ゼリーをつけ ています。 天の川が夜空に 見られるといい ですね。
9	火	麦ご飯 (少なめ)		サラダうどん かぼちゃとベーコンの煮物	牛乳 ツナ わかめ ベーコン	米 麦 うどん 砂糖 ごま油 油	りょくとうもやし きゅうり トマト かぼちゃ たまねぎ いんげん	762 25.7	
10	水	麦ご飯		中華スープ レパニラ炒め 手作りいりこ佃煮	牛乳 豚肉 豆腐 豚レバー 煮干	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	人参 たまねぎ チンゲンサイ きくらげ にら たけのこ	687 32.8	
11	木	ミルクパン		なすとズッキーニのスパゲティ トマトとチーズの ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン チーズ 大豆・大福豆・金時豆	ミルクパン オリーブ油 スパゲティ	なす ズッキーニ たまねぎ トマト きゅうり レモン	829 30.9	
12	金	麦ご飯		塩肉じゃが いかとこんにゃくの 酢みそ和え	牛乳 豚肉 凍り豆腐 いか わかめ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	人参 たまねぎ しらたき しいたけ いんげん きゅうり こんにゃく	692 29.0	 ふるさとくまさんデー 18日 食育の日
16	火	夏野菜の キーマカレー		甘夏サラダ	豚ひき肉 大豆ミート レンズまめ 牛乳	米 麦 砂糖 油	かぼちゃ たまねぎ なす 枝豆 ズッキーニ コーン ホールトマト キャベツ きゅうり なつみかん	767 26.7	
17	水	麦ご飯		もずくと卵のスープ 揚げにがうりと 豚肉の梅風味	牛乳 卵 豆腐 大豆 豚肉	米 麦 でんぶん ごま油 油 砂糖 ごま	もずく たまねぎ 人参にがうり チンゲンサイ 梅干し	757 29.7	
18	木	リクエスト献立		ふるさとくまさんデー：地域の食材を使ったり、郷土料理をしたりします。 2年生 読書で玉入れ 優勝リクエスト献立					

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

ひとくち
その一口が
飲みすぎに！

甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

かくれた
糖分

いっぱい
おいみん
いっぱい
食事

だいすきだよ！
なつやさい

コレだけカー

休日の昼食
〇〇だけ??

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおろそかになってしまいがちです。特に夏休みなどの長期休暇は、そうめんやおにぎりなど主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜・果物などを追加するようにしましょう。

めんだけ 菓子パンだけ おにぎりだけ