



# 7月 学校給食予定献立表(中学校)

2022.7 本渡学校給食センター

| 日                 | 曜 | 主食      | 牛乳 | おかず                                  | 主 な 材 料                                             |                                            |                                                             | 栄 養 量           |              |
|-------------------|---|---------|----|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
|                   |   |         |    |                                      | 赤                                                   | 黄                                          | 緑                                                           | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|                   |   |         |    |                                      | 主に体の組織をつくる                                          | 主にエネルギーになる                                 | 主に体の調子を整える                                                  |                 |              |
| 1                 | 金 | ごはん     |    | なすのみそ汁<br>きびなごごまフライ③<br>五目さんぴら       | 牛乳 とうふ 油あげ きびなご<br>てんぷら みそ<br>(煮干だし)                | こめ 麦 じゃがいも 油<br>こんにゃく ごま さとう<br>ごま油 パン粉 小麦 | なす にんじん えのきたけ<br>ごぼう 枝豆 ねぎ                                  | 782             | 30.0         |
| 4                 | 月 | ごはん     |    | にらたまスープ<br>お豆腐しゅうまい②<br>ナムル          | 牛乳 卵 とりにく かまぼこ<br>とうふ 魚すりみ 豆乳                       | こめ 麦 片栗粉 さとう ごま<br>ごま油 小麦粉                 | にら たまねぎ にんじん もやし<br>きくらげ えのきたけ<br>ほうれん草 枝豆 コーン              | 738             | 28.0         |
| 5                 | 火 | ごはん     |    | ハヤシシチュー<br>トマトオムレツ<br>枝豆サラダ          | 牛乳 ぶたにく 卵 ツナ                                        | こめ 麦 じゃがいも 油<br>ハヤシルウ                      | たまねぎ にんじん グリンピース<br>マッシュルーム 枝豆 コーン<br>しょうが にんにく きゅうり トマト    | 860             | 30.6         |
| 6                 | 水 | ごはん     |    | 白玉汁<br>さばゆずみそ煮<br>かわりあえ              | 牛乳 とりにく ちくわ<br>さば みそ<br>(かつお・こんぶだし)                 | こめ 麦 白玉団子 ごま                               | にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ<br>しいたけ きゅうり ゆずれんこん<br>キャベツ だいこん しょうが なす   | 750             | 28.9         |
| ★七夕献立★            |   |         |    |                                      |                                                     |                                            |                                                             |                 |              |
| 7                 | 木 | ミルクパン   |    | 七夕めめんスープ<br>星型ハンバーグ<br>パプリカサラダ・七夕ゼリー | 牛乳 ぶたにく とりにく<br>ツナ かまぼこ                             | ミルクパン クイッキオ 油<br>さとう ごま油                   | たまねぎ にんじん きくらげ<br>オクラ 赤ピーマン もやし<br>キャベツ シモン葉 パイン            | 803             | 34.5         |
| 天草宝島デー「マグロ」       |   |         |    |                                      |                                                     |                                            |                                                             |                 |              |
| 8                 | 金 | ごはん     |    | かぼちゃのそぼろ煮<br>マグロカツ<br>ごま酢あえ          | 牛乳 とりにく ちぎりあげ<br>絹あげ マグロ                            | こめ 麦 こんにゃく さとう<br>片栗粉 油 ごま 小麦粉             | かぼちゃ にんじん たまねぎ<br>いんげん きゅうり キャベツ                            | 854             | 33.0         |
| 天草宝島デー「とうがん」      |   |         |    |                                      |                                                     |                                            |                                                             |                 |              |
| 11                | 月 | ごはん     |    | 夏のっぺい汁<br>いわし生姜煮<br>ひじきの和え物          | 牛乳 とりにく 厚あげ ちくわ<br>いわし チーズ ひじき<br>(煮干だし)            | こめ 麦 こんにゃく 片栗粉<br>油 ごま                     | とうがん にんじん ねぎ<br>かぼちゃ きゅうり<br>キャベツ しょうが                      | 782             | 32.4         |
| 12                | 火 | ごはん     |    | タイピーエン<br>れんこんつくね②<br>しそきくらげあえ       | 牛乳 ぶたにく かまぼこ<br>うずら卵                                | こめ 麦 はるさめ ごま油<br>油 ごま パン粉                  | たけのこ にんじん たまねぎ<br>キャベツ ねぎ きゅうり<br>きくらげ                      | 741             | 27.1         |
| 13                | 水 | 米粉パン    |    | モロヘイヤスープ<br>コロケ<br>ビーンズサラダ           | 牛乳 ウィンナー とりにく<br>きゅうにく ミックスビーンズ<br>卵 脱脂粉乳           | 米粉パン マカロニ じゃがいも<br>油 パン粉 小麦粉               | にんじん たまねぎ トマト<br>モロヘイヤ きゅうり<br>コーン                          | 747             | 27.3         |
| 14                | 木 | ごはん     |    | マーボーなす<br>ぎょうざ②<br>冷やし中華サラダ          | 牛乳 ぶたにく 大豆 ハム<br>とりにく 絹あげ 卵                         | こめ 麦 さとう ごま油<br>片栗粉 中華めん 油 みそ<br>小麦粉       | なす たまねぎ にんじん ねぎ<br>たけのこ しいたけ きゅうり<br>しょうが にんにく にら キャベツ      | 862             | 29.3         |
| 天草宝島デー「オクラ」       |   |         |    |                                      |                                                     |                                            |                                                             |                 |              |
| 15                | 金 | ごはん     |    | 鶏じゃが<br>ししゃもフライ②<br>オクラの梅おかかあえ       | 牛乳 とりにく 絹あげ<br>ちぎりあげ ししゃも<br>かつお節                   | こめ 麦 じゃがいも こんにゃく<br>さとう 油 パン粉 小麦粉          | たまねぎ にんじん 枝豆<br>きゅうり オクラ キャベツ<br>うめ しょうが                    | 828             | 33.5         |
| ふるさとくまさんデー：水戸戸北の味 |   |         |    |                                      |                                                     |                                            |                                                             |                 |              |
| 19                | 火 | ぶちまるごはん |    | かしわ汁<br>大豆と豆腐のフライ<br>さらたまちゃんあえ       | 牛乳 とりにく ちくわ とうふ<br>かつお節 大豆 ちりめん 魚すりみ<br>(かつお・こんぶだし) | こめ ぶちまる麦 さといも<br>こんにゃく 油 パン粉 小麦            | にんじん ごぼう しいたけ ねぎ<br>もやし きゅうり たまねぎ                           | 743             | 28.6         |
| 20                | 水 | ごはん     |    | 夏野菜カレー<br>チキンナゲット②<br>フルーツ白玉         | 牛乳 ぶたにく とりにく<br>スキムミルク                              | こめ 麦 じゃがいも 白玉団子<br>油 小麦粉 カレールウ             | たまねぎ にんじん かぼちゃ<br>なす 枝豆 りんご しょうが にんにく<br>パイン みかん もも カクテルゼリー | 883             | 28.5         |

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。