



7,8月分 給食献立予定表

R3.6.24発行 中学校

那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料						
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そつ	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、め ん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ	
7/1 木	はちみつパン 牛乳 肉団子③ ビーンズサラダ 焼きそば	840 31.8 28.4 3.7	豚肉 鶏肉 ハム ナルト	牛乳 青のり	ブロッコリー にんじん 赤いんげん豆	玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ 白いんげん豆	パン はちみつ 焼きそば麺	ごま ドレッシング サラダ油	
2 金	キムたくごはん(ごはん・キムたくごはんの具) 牛乳 餃子甘酢あんかけ③ 豆腐の中華スープ	823 27.4 25.8 3.8	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にら 小松菜 にんじん	ねぎ 白菜 大根(つぼ漬け) 生姜 えのき	米 餃子の皮 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	
5 月	ごはん 牛乳 さば味噌煮 春雨サラダ ピリ辛豚汁	792 30.9 20.8 3.0	さば 味噌 ハム 豚肉	牛乳	にんじん こんにゃく	きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 生姜 ニンニク	米 春雨 砂糖 じゃがいも	ごま油 マーガリン サラダ油	
6 火	食パン メープル&マーガリン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ゆでブロッコリー トマト煮込みうどん	789 26.0 27.9 3.0	豚肉	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー トマト にんじん	玉ねぎ ニンニク しめじ	パン メープル うどん	サラダ油 ドレッシング マーガリン	
7 水	【七夕献立】 麦ごはん 牛乳 星のハンバーグ(和風ソース) 五色サラダ すまし魚めん汁 セタゼリー	812 28.3 20.9 2.6	鶏肉 豚肉 ハム 魚めん 卵 ナルト	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 かんぴょう きゅうり キャベツ レモン	玉ねぎ ココ りんご ねぎ ブルーベリー	米 大麦 砂糖 でん粉 ゼリー	マーガリン ごま ドレッシング	
8 木	アップルパン 牛乳 チキンチーズ焼き コールスローサラダ ブラウンシチュー	873 33.3 34.3 4.4	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー りんご コーン ニンニク 玉ねぎ	キャベツ きゅうり 生姜 ニンニク	パン 砂糖 じゃがいも ルウ	マヨネーズ サラダ油	
9 金	ごはん 牛乳 肉しゅうまい③ 生揚げと野菜のマーボー炒め じゃがいもの味噌汁	783 29.1 22.4 2.4	豚肉 生揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ニンニク 生姜 キャベツ 玉ねぎ	米 しゅうまいの皮 じゃがいも	サラダ油 ごま油	
12 月	セルフ焼き肉丼(ごはん・焼き肉丼の具) 牛乳 かんぴょうサラダ すいとん汁	811 28.7 23.9 2.6	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 大根 コーン しいたけ キャベツ 枝豆	ごぼう 玉ねぎ しらたき	米 砂糖 すいとん	サラダ油 ごま ドレッシング	
13 火	ココアパン 牛乳 鶏肉香味焼き ラタトゥイユ 粒コーンスープ はちみつレモンゼリー	814 34.7 25.9 3.2	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト かぼちゃ ピーマン チンゲンサイ	なす 玉ねぎ ズッキーニ ココ コーン 白いんげん豆	パン 砂糖 ルウ ゼリー はちみつ レモン	サラダ油 マーガリン	
14 水	麦ごはん 牛乳 アジフライ・中濃ソース にらともやしのおひたし じゃがいもそばろ煮	833 29.6 19.5 2.6	あじ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にら にんじん	もやし 玉ねぎ 枝豆	米 大麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	
15 木	食パン 粒みかんジャム 牛乳 スペイン風オムレツ ブロッコリーとツナの和え物 スパゲティポロネーゼ	802 33.7 26 2.8	卵 鶏肉 豚肉 まくろツナ	牛乳	ほうれん草 ブロッコリー トマト	玉ねぎ きゅうり ゴソ ココ みかん	パン ジャム じゃがいも 砂糖 ルウ スパゲティ	サラダ油 ごま油	
16 金	ごはん 牛乳 夏野菜カレー ハムのマリネサラダ 県産とちおとめヨーグルト	865 25.8 27.4 2.9	ソフトサラミ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	パセリ トマト にんじん かぼちゃ ピーマン	キャベツ きゅうり なす 玉ねぎ ココ 生姜 いちご	米 じゃがいも ルウ	ドレッシング サラダ油	
19 月	【食育の日献立】 ごはん 牛乳 いわしかば焼き風 三色ごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 冷凍みかん	810 30.7 24.3 2.5	いわし 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ みかん	米 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま	
20 火	第1学期 終業式 ~給食はありません~								



主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけましょう



8/30 月	【第2学期 始業式】 ごはん 牛乳 ポークカレー イタリアンサラダ レモンゼリー	773 35.5 26.3 3.6	ソフトサラミ 豚肉	牛乳	パセリ にんじん 玉ねぎ りんご レモン	キャベツ きゅうり ココ 生姜	米 じゃがいも ルウ ゼリー	ドレッシング サラダ油
31 火	セルフバーガー(丸パン・デミソースハンバーグ) 牛乳 花野菜とマカロニのサラダ・マヨネーズ 野菜のポトフ 豆乳クリームプリン	858 24.4 25.3 2.9	豚肉 鶏肉 ハム ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん アスパラガス	コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	マヨネーズ

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g

★7,8月の平均栄養量 エネルギー819kcal たんぱく質30.0g 脂質25.3g 塩分3.1g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・米、じゃがいも、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ
玉ねぎ、なす、ねぎ、しいたけ

