



7 月 分 献 立

令和3年 中 学 校

松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

日 に ち	曜 日	ス プ ーン	飲 み 物	献 立		赤	黄	緑	栄養価	
				主食	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	○	○	中華麺	冷し中華 (スープ・氷) 豚肉の中華煮 もやしのサラダ	牛乳 豚肉 海藻	麺 でん粉 ごま油	もやし 大豆もやし きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ	816	33.2
2	金	●	●	麦ご飯	チキンのハヤシライス とうもろこし ゴーヤの炒め物	牛乳 豆腐 炒り卵 かつお節 鶏肉 豚肉	米 麦 米油 じゃがいも ハヤシルー デミグラスソース	にら たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく とうもろこし にがうり もやし	856	31.7
5	月	●	●	ご飯	冬瓜のスープ 春巻 マーボーなす	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	米 春巻 米油 でん粉 ごま油	なす ねぎ にんじん ピーマン にんにく とうがん こまつな しいたけ	797	29.8
6	火	●	●	食パン	パンキンポタージュ 焼きフランクのトマトソース 枝豆サラダ	牛乳 生クリーム フランクフルト 飲むヨーグルト	パン クルトン 米油 さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ ポタージュベース トマト マッシュルーム にんにく えだまめ キャベツ とうもろこし	908	30.9
7	★	●	●	うめちりご飯	セタ汁 星型ハンバーグの オニオンソース おかか和え セタゼリー	牛乳 かまぼこ ハンバーグ かつおぶし しらす	米 ごま そうめん 米油 ゼリー	キャベツ もやし オクラ にんじん たまねぎ きゅうり うめ	821	33.2
8	木	●	●	地粉うどん	わかめうどん いかの天ぷら 小松菜の和え物	牛乳 わかめ 鶏肉 なると 油揚げ いかのてんぷら	麺 ごま 米油	にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	835	36.6
9	金	●	●	ご飯	夏野菜のみそ汁 かんばちの照焼き 茎わかめの炒め煮	牛乳 生揚げ かんばちの照焼き 茎わかめ さつまあげ	米 米油 さとう ごま ごま油	みょうが なす キャベツ かぼちゃ ほうろ にんじん こんにゃく	754	35.6
12	月	●	●	コッパパン	鶏肉のトマト煮 チーズオムレツ コーンサラダ ブルーベリージャム	牛乳 鶏肉 鶏しバー チーズオムレツ	パン じゃがいも 米油 ジャム	にんじん たまねぎ さやいんげん マッシュルーム トマト とうもろこし キャベツ きゅうり バジル	824	37.1
13	火	●	●	麦ご飯	豚肉丼 切干大根の和え物 冷凍パインアップル	牛乳 豚肉	米 麦 米油 さとう ごま	こんにゃく たまねぎ にんじん 赤ピーマン キャベツ ねぎ しいたけ 切干しだいこん きゅうり パインアップル	779	29.4
14	★	○	○	ご飯	もずくのみそ汁 鯖の甘酢あんかけ 豚肉ときのこの炒め物	牛乳 もずく 豆腐 さば鰹粉付 豚肉	米 じゃがいも 米油 さとう でん粉	ねぎ たまねぎ 赤ピーマン しめじ えのきたけ こまつな	867	35.7
15	木	●	●	中華麺	味噌ラーメン 蒸し餃子 3個 チンゲンサイの炒め物	牛乳 豚肉	めん こめあぶら こめあぶら はるまき	もやし にんじん ねぎ にら メンマ しょうが にんにく きくらげ 餃子 とうもろこし チンゲンサイ キャベツ	814	31.0
16	金	○	○	麦ご飯	夏野菜カレー 枝豆フリッター 2個 コロコロサラダ りんごシャーベット	牛乳 鶏肉 チーズ 鶏しバー	米 麦 カレールー 米油 シャーベット	かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト 赤ピーマン にんにく なす 枝豆フリッター だいこん きゅうり	890	26.1
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">シャーベットは、食べる時にくばりましょう！</div>									平均	830 33

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「スプーン」は、の印のついた日に持ってきましょう。

※(●)印の日の牛乳は、250mlです。

気温が高く暑い日が多くなりました。体調を整えるためにも、いつも生活リズムをくずさないように気をつけましょう。



早寝→早起き→朝ごはん

冷やし中華のスープと氷について

- ①飯缶の中に、スープと氷が入っています。
- ②飯缶から、スープと氷を取り出します。
- ③氷は袋をあけて、空のバットの中に入れます。
(飯缶には入れないでください)
- ④おわんに、氷を盛り付けます。
(かぎつきおたまやパンバサミで盛り付けます)
- ⑤スープは、一人一袋ずつ配ります。
- ⑥配られたスープは、氷の入ったおわんにあけて、つけ麺にするか、お皿の上の麺に直接かけてください。
(スープ・氷は全部使わなくても大丈夫です)