

令和6年 7月分 学校給食予定献立表
 ≪ 13 回 ≫

中学校



松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	献立名	栄養量		食品名		
			エネルギー Kカロリー	たん白質 g	力 や 熱 の も と に な る 食 品	血 や 肉 を つ く る 食 品	体 の 調 子 を 整 え る 食 品
1	月	子どもパン 牛乳 パンプキンポタージュ フランクのトマトソース 枝豆サラダ	920	31.7	子供パン 砂糖 オリーブオイル 米油	牛乳 フランクフルト 生クリーム	えだまめ かぼちゃ キャベツ たまねぎ トマト にんじん にんにく もやし パセリ ポタージュベース
2	火	ご飯(彩のきずな) 牛乳250ml 豆腐とわかめのみそ汁 鯖の生姜煮 干草炒め	800	34.8	米 米油	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ かまぼこ さばの生姜煮 炒り玉子	キャベツ ねぎ ほうれん草 もやし
3 ★	水	麦ご飯 牛乳250ml ハヤシライス とうもろこし ゴーヤの炒め物	831	31.2	米 麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ デミグラスソース	牛乳 豆腐 かつお節 豚肉 錦糸玉子	グリーンピース しょうが たまねぎ とうもろこし トマト にかうり なら にんじん にんにく もやし
4	木	中華麺 牛乳 シャージャー麺 チヂミ ナムル	898	35.4	中華麺 でん粉 砂糖 ごま油 米油 チヂミ	牛乳 豚肉	グリーンピース こまつな しょうが だいこん たけのこ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ しいたけ もやし
5	金	ゆかりご飯 牛乳250ml 七塔汁 ハンバーグのおろしソース 和風和え	797	33.2	米 そうめん 米油	牛乳 かまぼこ ハンバーグ	ゆかり オクラ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ こねぎ しいたけ もやし
8	月	コッペパン コーヒーミルク 鶏肉のトマト煮 チーズオムレツ コーンサラダ	807	35.9	コッペパン じゃがいも 米油	鶏肉 チーズオムレツ コーヒーミルク	さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし トマト にんじん バジル しめじ
9	火	ご飯(彩のきずな) 牛乳250ml 夏野菜のみそ汁 あじのりごまフライ ひじきの煮物	770	31.5	米 砂糖 米油	牛乳 大豆 豆腐 ひじき あじのりごまフライ さつまあげ	こんにゃく かぼちゃ キャベツ たまねぎ なす にんじん みょうが
10	水	ご飯 牛乳250ml 春雨スープ えびしゅうまい3個 絹揚げの中華風味噌炒め	780	29.4	米 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油 米油	牛乳 絹揚げ 豚肉 鶏肉 えびしゅうまい	キャベツ しょうが チンゲンサイ にんじん にんにく ピーマン しいたけ もやし
11	木	冷やしうどん(つゆ・氷) 牛乳250ml 関東煮 ごま風味和え	779	32.5	地粉うどん 里芋 砂糖	牛乳 絹揚げ がんもどき 鶏肉	こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう こまつな だいこん にんじん もやし
12	金	麦ご飯 牛乳 ビビンバ 鶏肉の韓国風ソース バンサンスー	830	40.5	米 麦 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 豚肉 とり肉	キャベツ きゅうり だいこん たけのこ なら にんじん にんにく ねぎ ほうれん草 大豆もやし しいたけ もやし
16	火	ご飯(彩のきずな) 牛乳 冬瓜のすまし汁 豚肉の南部みそがけ かぼちゃのそぼろ煮	803	34.8	米 でん粉 砂糖 ごま 米油	牛乳 豆腐 なると 豚肉 鶏肉	かぼちゃ こまつな とうがん ねぎ しいたけ
17 ★	水	麦ご飯 牛乳 夏野菜カレー 枝豆フリッター2個 コロコロサラダ 冷凍アップル	835	27.1	米 麦 米油 カレールウ	牛乳 豚肉 鶏レバー チーズ	枝豆フリッター かぼちゃ きゅうり だいこん たまねぎ トマト なす にんじん にんにく ピーマン りんご
18	木	バターライス 牛乳250ml 田舎風スープ 白身魚のレモンソース コールスロー	833	26.8	米 バター マカロニ じゃがいも でん粉 砂糖 米油	牛乳 白身魚フリッター 鶏肉	パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ほうれん草 レモン果汁 しめじ
平均栄養量			822	32.7			
標準量			830	33.2			

- ※ 毎月19日は「食育の日」です
- ※ 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
- ※ (★) 印の日に、放送用資料があります。
- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
- ※ 「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。
- ※ 彩のきずな以外のご飯には、松伏町産のコシヒカリを使用しています。



※2学期の給食は8月28日(水)から始まります。