

7月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場
飯網中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】 あつ ま しよくじ 暑さに負けない食事をしよう。			おも ざいりよう 主な材料						えいようか 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
献立名			あか なかま 赤の仲間		みどり なかま 緑の仲間		き なかま 黄の仲間				
主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実			
3月	ご飯	○	吉野汁 おかかココット 春雨サラダ	鶏肉 卵 かつおぶし ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん 春雨 さとう	ごま油	卵にかつお節や生クリームを かけて、ココットを作ります。	754 Kcal 28.6 g 27.0 g 2.4 g
4火	キャラメル 揚げパン	○	ミネストローネ ポイルウインナー(2こ) グリーンサラダ	ベーコン ウインナー	牛乳 寒天	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり レタス	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	今年度初めての「揚げパン」 です。コッペパンを高温の油 でサッと揚げて作ります。	857 Kcal 28.7 g 41.0 g 4.1 g
5水	ご飯	○	ツナと豆腐の中華煮 ますの南部焼き 梅肉和え	ツナ 豆腐 ます かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし 梅	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	ますの切り身に、黒ごまを たっぷりふって焼きます。	746 Kcal 41.3 g 21.4 g 2.7 g
6木	ご飯	○	わかめとしめじのおみそ汁 鶏ささみのレモンソース じゃがいもとトマトの コロコロサラダ	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ はくさい ねぎ レモン きゅうり	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	《中学校家庭科献立》 「カラダを柔らかくする」献立 です。	758 Kcal 29.0 g 24.0 g 2.1 g
7金	コッペパン	○	かぼちゃポタージュ 豆腐ハンバーグ ツナわかめサラダ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳 スキムミルク 生クリーム わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ クリームコーン えのき氷 キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら 豆乳バター	かぼちゃを使ったポタージュ です。パンにつけて食べても おいしいです。	845 Kcal 40.8 g 32.1 g 3.3 g
10月	ご飯	○	うすくず汁 豚丼の具 きゅうりのキムチ和え	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも 春雨 さとう でんぷん こんにゃく	あぶら ごまあぶら	夏野菜の代表格、きゅうりを キムチ味の和え物にします。	658 Kcal 27.6 g 13.0 g 2.5 g
11火	パインパン	○	米粉マカロニのスープ 鶏肉のワインソース 枝豆サラダ	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにく 枝豆 もやし きゅうり	パインパン 米粉マカロニ さとう でんぷん	あぶら	甘いパインを入れたパンで す。町内のパン屋さんに作っ ていただいています。	814 Kcal 41.3 g 18.9 g 4.3 g
12水	ご飯	○	ワンタンスープ 炒めビビンバ プラム	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ はくさい にんにく しょうが ぜんまい たけのこ もやし プラム	ごはん ワンタン さとう	ごま油 ごま	ビビンバは韓国料理。日本で も人気ですね。ご飯がすすみ ますよ。	663 Kcal 26.4 g 14.4 g 2.0 g
13木	天の川ごはん	○	七夕そうめん汁 笹かまの新緑揚げ(2こ) 星のサラダ 七夕ゼリー	鶏肉 なると ささかまぼこ	牛乳	オクラ にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ きゅうり	ごはん きび こんにゃく 小麦粉 米粉マカロニ ゼリー	あぶら	【七夕献立】 【中学校こたわり献立】です。 素敵なネーミングのメニュー になっています。	771 Kcal 29.7 g 17.3 g 3.6 g
14金	冷やし うどん麺	○	冷やしサラダうどんの具 小袋めんつゆ 豚肉のスタミナ炒め お茶蒸しパン	ツナ 豚肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり レタス しょうが にんにく たけのこ もやし	ソフト麺 春雨 小麦粉 さとう 甘納豆	ごま あぶら	蒸し暑くて食欲のない時には 冷たい麺が美味しいですね。 野菜もお肉もしっかりいただ きましょう。	804 Kcal 34.5 g 18.0 g 2.9 g
18火	コッペパン	○	押し麦入り野菜スープ しいらのパン粉焼き シャキシャキ大根サラダ	ベーコン しいら かつおぶし	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい だいこん キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 大麦 パン粉	オリーブ油 あぶら	しいらという魚に、パン粉、パ セリ、オリーブ油をのせて焼き ます。食べやすいお魚です。	635 Kcal 34.6 g 18.5 g 3.5 g
19水	ご飯	○	豆腐とわかめのみそ汁 ポークケチャップ レタスとのりのサラダ	油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ のり	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しめじ レタス きゅうり キャベツ	ごはん さとう	あぶら	《中学校家庭科献立》 「記憶力を高める」献立で す。	687 Kcal 32.0 g 19.1 g 2.7 g
20木	ご飯	○	かきたま汁 鶏肉チーズ巻き ごまドレサラダ	卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい えのきたけ キャベツ レタス コーン	ごはん でんぷん	あぶら ごま	《中学校家庭科献立》 「身長を伸ばす」献立です。	675 Kcal 34.7 g 17.4 g 2.5 g
21金	夏野菜 カレーライス	○	青大豆と米粉マカロニのサラ ダ 冷凍みかん	鶏肉 青大豆 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ りんご キャベツ きゅうり みかん	麦ごはん じゃがいも 米粉マカロニ	あぶら	夏野菜を使ってカレーを作り ます。デザートは冷凍みかん です。口がさっぱりしますよ。	771 Kcal 26.7 g 20.7 g 2.9 g