



学校給食献立予定表（7月）

須賀川市立仁井田中学校

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう				栄養価				
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	調味料 その他	1杯分	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
1	月	シーチキンごはん 牛乳 スタミナ豚汁 ほうれん草ともやしのごま和え	まぐろフレーク 牛乳 ぶた肉 みそ 煮干し	しょうが なす たまねぎ かぼちゃ にら 干しいたけ にんにく ほうれんそう もやし	給食用精米 おおむぎ 油 白いり胡麻 白 すり胡麻 三温糖	酒 みりん しょうゆ	839	32.0	28.9	327	2.5
2	火	食パン 牛乳 スライスチーズ ひじきのサラダ きゅうりのピリ辛スープ	牛乳 ひじき 大豆水煮 ツナ油漬 ぶた肉 チーズ	にんじん キャベツ こまつな はくさい だいこん も やし きゅうり にら	パン 油 マヨネーズ	こしょう しょうゆ キムチ 素 塩中華味	729	29.6	32.7	452	3.2
3	水	（地産地消）麦ごはん 牛乳 じゃが芋うま煮 キャベツのごまみそあえ ぶりかけ	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ あぶらあげ 焼竹 輪 みそ	にんじん さやいんげん キャベツ もやし	給食用精米 おおむぎ じゃがいも こん にやく 三温糖 油 白すり胡麻	酒 ぶりかけ	764	24.7	18.5	328	2.5
4	木	中華めん 味噌ラーメンスープ 牛乳 大根サラダ ごようざ	ぶた肉 牛乳 ロースハム ごようざ わかめ	にんじん もやし コーン缶 ねぎ キャベツ にら しょ うが にんにく だいこん きゅうり	中華めん バター 油 砂糖	ラーメンスープ しょうゆ 酢 塩	843	33.9	24.6	383	3.5
5	金	（七夕献立）麦ごはん 牛乳 ハンバーグ 枝豆サラダ 天の川スープ	牛乳 ハンバーグ ロースハム とり肉 とう ふ かつお節厚切り	むぎ枝豆 きゅうり にんじん ほうれんそう	給食用精米 おおむぎ 油 砂糖 そうめん 麩	かつお 酢 しょうゆ 塩 こしょう	806	32.3	24.6	455	2.5
8	月	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 春雨サラダ ラムネゼリー	牛乳 ぶた肉 かつお缶 錦糸卵	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリーン ピース きゅうり キャベツ	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも こ ま油 三温糖 春雨 白いり胡麻 ゼリー	かつお ソース かつお りんごソース 加え しょうゆ 酢	899	27.6	26.7	339	3.0
9	火	食パン 牛乳 夏野菜ポトフ チーズサラダ いちごジャム	牛乳 とり肉 大豆水煮	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん コーン にんにく きゅうり	じゃがいも 油 三温糖 いちごジャム	コンソメ 塩 こしょう しょう ゆ 酢	744	35.9	21.5	398	2.6
10	水	芸術鑑賞教室のため給食なし（お弁当日）									
11	木	食パン 牛乳 水餃子 はちみつ&マーガリン チキンサラダ ヨーグルト	牛乳 ごようざ なると チキン水煮 ヨーグ ルト	にんじん チンゲンツァイ 干しいたけ もやし きゅ うり コーン缶 キャベツ もやし	鶏豚湯 ごま油 油 三温糖 はちみつ& マーガリン	鶏豚湯 塩 こしょう 酢	792	28.3	28.5	583	3.0
12	金	（きうり天王祭）麦ごはん 牛乳 さんま煮 きゅうりとたくあんがらみあえ 田舎汁	牛乳 さんま なまあげ みそ かつお節	きゅうり にんじん たくあん ごぼう だいこん ねぎ もやし	給食用精米 おおむぎ ごま油 白いり胡 麻 じゃがいも こんにゃく	しょうゆ	715	27.0	16.7	376	2.6
16	火	（パリリッパの応援献立）食パン 牛乳 マーシャルビーンズ おふつ キャロットラペ コンソメスープ マカロニ（いちご）	牛乳 チーズオムレツ ベーコン	にんじん キャベツ コーン缶 レーズン たまねぎ ほ うれん草 パセリ	砂糖 油 じゃがいも マカロニ マーシャルビーンズ	酢 塩 こしょう コンソメ	820	27.5	28.1	376	3.2
17	水	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 辛子とえ じゃがいもといんげんの味噌汁	牛乳 とり肉 かまぼこ みそ かつお節 煮 干し	しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ さや いんげん	給食用精米 おおむぎ 三温糖 じゃがい も	酒 みりん しょうゆ からし 粉	748	30.4	19.6	310	2.6
18	木	炒みどりのパスタ（背割れツッパパスタ・スリッパ・ジョー） 牛乳 小松菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ ベーコン	たまねぎ ビーマン こまつな キャベツ ぶなしめじ 生 にんじん	パン 油 三温糖 じゃがいも	からし ソース かつお かつお スープストック こしょう	734	32.3	25.8	355	3.0
19	金	（食育の日）麦ごはん 牛乳 五目さんびら さば和風カレー煮 夏野菜の味噌汁	牛乳 さば和風カレー煮 さつまあげ あぶ らあげ みそ かつお節 煮干し	ごぼう にんじん 干しいたけ なす さやいんげん た まねぎ	給食用精米 おおむぎ しらたき 油 三温 糖 じゃがいも	みりん 酒 しょうゆ	833	28.7	25.8	332	3.3



学校給食献立予定表（8月）



日 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う				栄 養 価					
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	調味料 その他	I補料	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	
26	月	第2学期始業式のため給食なし（お弁当なし）									
27	火	食パン 牛乳 きゅうりとツナのマヨ炒め トック ブラック&ホワイト	牛乳 かつお缶 とり肉 まぐろフレーク	きゅうり 赤ピーマン だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ ごまつな しょうが もやし	パン トック 白いり胡麻 チョコクリーム マヨネーズ ごま油	塩 こしょう 中華あじ しょうゆ	752	26.5	28.0	378	2.4
28	水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしの中華あえ	牛乳 とうふ 豚ひき肉 みそ	ねぎ にんじん にら しょうが にんにく もやし チンゲンツァイ	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 ごま油 片栗粉 砂糖 白いり胡麻	しょうゆ みりん トウバンジャン	778	30.6	24.8	441	1.7
29	木	食パン 牛乳 肉団子 りんご&マーガリン 海藻サラダ ミネストローネ	牛乳 肉だんご ベーコン 海藻サラダ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく トマト もやし	三温糖 油 じゃがいも マカロニ りんご & マーガリン	しょうゆ 酢 デミグラスソース コンソメ 塩 こしょう	793	29.9	26.0	532	3.3
30	金	麦ごはん 牛乳 夏野菜のカレー きゅうりのさっぱりサラダ	牛乳 ぶた肉	にんにく しょうが にんじん なす かぼちゃ トマト 缶 たまねぎ きゅうり もやし うめ	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも 砂糖	りんごソース 加え かつお かつおソース しょうゆ	810	26.9	21.1	299	2.7
					学校給食 実施基準値	中学校生徒 （12～14歳の場合）	830	34.2	23.1	450	2.5未満

