



# 7・8月の給食献立表



(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料						栄養価
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	たんぱく質
3 (月)	ビビンバ(麦)	豚肉		こまつな	しょうが もやし	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	774
	牛乳		牛乳					34.5
	わかめスープ	豆腐 鶏肉	わかめ		たまねぎ えのきたけ しょうが		ごま油	
4 (火)	ジャンバラヤ	合挽き肉 フランクフルト		青ピーマン トマト	たまねぎ	米	バター	780
	牛乳		牛乳					32.8
	野菜スープ	鶏肉		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし			
5 (水)	白身魚のマリネ	ホキ		パプリカ	たまねぎ 枝豆	でん粉 砂糖	油	
	ゆば丼	ゆば 鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ 筍 しいたけ しょうが	米 でん粉		841
	牛乳		牛乳					31.1
6 (木)	栃木県産ギョウザ			栃木県産ギョウザ			油	
	もやしのごま酢和え			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		807
7 (金)	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ			たまねぎ 根深ねぎ しょうが しいたけ	砂糖 でん粉	油 ごま油	33.7
	煮干しとナッツの佃煮		煮干			砂糖 はちみつ	アーモンド	
	干し大根の炒め物	ベーコン		にんじん	ゆで干大根 キャベツ	砂糖	油 ごま ごま油	
10 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		844
	そうめん汁	巻かまぼこ 油揚げ		にんじん オクラ	しいたけ たまねぎ	そうめん		27.1
	千草焼き	千草焼						
11 (火)	かぼちゃの肉味噌あんかけ	豚肉 赤みそ		かぼちゃ いんげん		砂糖 でん粉	油	
	七タゼリー					ゼリー		
	バターライス 牛乳		牛乳			米	バター	872
12 (水)	コーンポタージュ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース マッシュルーム	小麦粉 じゃがいも	マーガリン 油 生クリーム	26.8
	オムレツ	オムレツ						
	ラタトゥイユ	ベーコン		青ピーマン トマト	なす たまねぎ ズッキーニ	砂糖	オリーブオイル	
13 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		840
	筑前煮	鶏肉 揚げかまぼこ		にんじん	筍 ごぼう こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	30.7
	納豆みそ	納豆 豚肉 赤みそ		ねぎ	しょうが	砂糖	油	
14 (金)	春雨の酢の物			にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	
	ごはん 牛乳		牛乳			米		804
	肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	28.1
18 (火)	鯛のしょうが煮	いわし生姜煮						
	ひじき和え		しそ味ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		863
19 (水)	具だくさんみそ汁	厚揚げ 麦みそ		にんじん	ごぼう たまねぎ 根深ねぎ	じゃがいも		28.3
	鶏肉とレバーの三色炒め	鶏肉 レバー		青ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ	でん粉 砂糖	油	
	アセロラゼリー					アセロラゼリー		
29 (火)	キムチチャーハン	豚肉			たまねぎ 白菜キムチ	米 砂糖	ごま油	845
	牛乳		牛乳					33.4
	トック	卵 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが	トック	ごま油	
30 (水)	メンチカツ	ミンチカツ					油	
	キャベツのレモン漬			にんじん	キャベツ レモン汁	砂糖		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		774
31 (木)	沖縄そば	豚肉 巻かまぼこ		にんじん	たまねぎ もやし 根深ねぎ	ちゃんぽん麺		31.6
	きびなごカリカリフライ		きびなご7フライ				油	
	ゴーヤチャンプルー	豆腐 卵 ベーコン かつお節			にがうり		油	
29 (火)	夏野菜カレー(麦)	豚肉		かぼちゃ にんじん トマト 青ピーマン	たまねぎ なす りんご	米 麦 じゃがいも	油	827
	牛乳		牛乳					28.2
	まめ豆ソテー	ガルバンゾ 大豆 レッドキドニー ベーコン		アスパラガス	とうもろこし		バター	
30 (水)	すいか				すいか			
	スーミータン	卵 鶏肉		チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	でん粉		769
	豚キムチ	豚肉 麦みそ		にんじん には	白菜キムチ キャベツ もやし しょうが	砂糖	ごま油	32.6
31 (木)	夏野菜カレー(麦)	豚肉		かぼちゃ にんじん トマト 青ピーマン	たまねぎ なす りんご	米 麦 じゃがいも	油	824
	牛乳		牛乳					27.4
	キャベツとウィンナーのソテー	フランクフルト			キャベツ ホールコーン		油	
31 (木)	梨				なし			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		773
	冬瓜スープ	鶏肉 油揚げ		にんじん には	とうがん きくらげ			32.3
魚の南蛮漬	あじ		青ピーマン にんじん	たまねぎ	砂糖	油		

※都合により献立を変更することがあります。

(令和5年7.8月 大村市教育委員会)

7月、8月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、7月31日、8月31日です。