

# 7・8月の給食献立表

(中学校)

日にち	曜日	献立名	材 料					エネルギーになる		エネルギー kcal
			主に体の組織を作る			主に体の調子を整える				たんぱく質 g
			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		
1	水	麦ごはん 牛乳 具だくさんのみそ汁 鶏肉の照り焼き もやしとにらの炒め物	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ 深ねぎ しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま 油	775 29.7	
2	木	ジャンバラヤ 牛乳 野菜スープ 白身魚のマリネ	豚肉 牛肉 ウインナー 鶏肉 ホキ	牛乳	ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも でん粉 砂糖	バター 油	793 32.0	
3	金	ごはん 牛乳 ラビオリのスープ オムレツ ラタトゥイユ	鶏肉 オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	米 ラビオリ	砂糖 オリーブオイル	830 27.8	
6	月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 イワシの甘露煮 キャベツのひじき和え	鶏肉 いわし甘露煮	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ しいたけ グリンピース	じゃがいも 砂糖		815 28.8	
7	火	ごはん 牛乳 そうめん汁 千草焼き かぼちゃの肉味噌あんかけ フルーツムース	油揚げ 千草焼 豚肉 みそ	牛乳	にんじん オクラ	しいたけ たまねぎ	米 そうめん 玉麩	砂糖 でん粉 フルーツムース	876 25.6	
8	水	麦ごはん 牛乳 鶏家豆腐 中華和え カミカミ佃煮	豆腐 鶏肉 さきいか	牛乳	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース きゅうり もやし	米 麦 でん粉 砂糖 砂糖 砂糖 はちみつ	ごま油 ごま ごま油 アーモンド	802 33.9	
9	木	ごはん 牛乳 けんちん汁 納豆みそ きゅうりと春雨の酢の物	豆腐 鶏肉 納豆 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 深ねぎ こねぎ	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	796 27.9	
10	金	ごはん 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	鶏系豚 豚肉 はんぺん 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	こまつな たまねぎ えのきたけ しょうが みかん	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油 ごま油	804 32.1	
13	月	ごはん 牛乳 かきたま汁 カツオフライ きんぴら	卵 豆腐 はんぺん かつおフライ	牛乳	こねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 でん粉	油 ごま ごま油	800 34.5	
14	火	夏野菜カレー(麦) 牛乳 野菜ソテー すいか1/32	豚肉 ウインナー	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	ごぼう 枝豆 こんにゃく たまねぎ なす りんご	米 麦 じゃがいも	油	867 25.5	
15	水	ごはん 牛乳 もずくスープ 鶏肉とレバーのバーベキューソース ビーンズサラダ	豆腐 鶏肉 鶏レバー電田揚げ 白インゲン豆 ひよこ豆	牛乳 もずく	にんじん こねぎ	たまねぎ えのきたけ りんご しょうが レモン 枝豆 キャベツ	米 でん粉 砂糖 砂糖	油 油	866 33.1	
16	木	ごはん 牛乳 冬瓜スープ キビナゴの唐揚げ 麻婆なす	鶏肉 油揚げ キビナゴ	牛乳	にんじん にら	とうがん きくらげ	米 でん粉	油 油	786 32.3	
17	金	ごはん 牛乳 かぼちゃのクリームスープ ハンバーグ ミックスキャベツ 1食ケチャップ	ベーコン 牛乳 チーズ ハンバーグ	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	米 じゃがいも 小麦粉	バター 油 生クリーム 油	865 28.4	
20	月	麦ごはん 牛乳 春雨スープ 魚の甘酢あんかけ	豚肉 アジ	牛乳	にんじん チンゲンサイ パプリカ	キャベツ たまねぎ たまねぎ 枝豆 とうもろこし しめじ	米 麦 春雨	でん粉 砂糖 油	787 31.8	
21	火	ごはん 牛乳 ミネストローネ 焼きウインナー アーモンドサラダ	ベーコン 白インゲン豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ	米 マカロニ じゃがいも	バター 砂糖 アーモンド 油	838 26.6	
22	水	わかめごはん 牛乳 中華スープ 血うどん	わかめ 牛乳 つくね 豚肉 イカ エビ はんぺん 揚げかまぼこ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ もやし	米 チャーメン でん粉	油	816 30.2	
27	月	ごはん 牛乳 スーミータン 豚キムチ 日向夏ゼリー	卵 ロースハム 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし 白菜キムチ キャベツ もやし しょうが	米 でん粉 砂糖	ごま 油	828 32.2	
28	火	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 鶏肉の香草焼き キャベツのソテー	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん インゲン パセリ	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 油	842 29.6	
29	水	ごはん 牛乳 みそ汁 サバのみぞれ煮 からしあえ	厚揚げ みそ さばのみぞれ煮	牛乳	こねぎ	なす たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも		788 25.4	
30	木	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 蒸しギョウザ もやしの酢のもの	豆腐 豚肉 大豆 みそ ぎょうざ	牛乳	こねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	861 33.1	
31	金	ごはん 牛乳 野菜スープ メンチカツ スパゲティナポリタン	鶏肉 メンチカツ ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米	油 マーガリン	828 27.4	
<b>8月の献立</b>										
26	水	チキンカレー(麦) 牛乳 キャベツとウインナーのソテー 梨	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし 梨	米 麦 じゃがいも	油	856 26.7	
27	木	ごはん 牛乳 卵スープ キビナゴフライ 干し大根の中華サラダ	卵 ベーコン キビナゴフライ	牛乳	こねぎ	たまねぎ しいたけ	米 でん粉	油 ごま ごま油	834 28.8	
28	金	ごはん 牛乳 野菜碗 豚肉の三色炒め	ちくわ 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん こねぎ	たけのこ ごぼう しいたけ しょうが たまねぎ	米 でん粉 砂糖	油	804 30.2	
31	月	ごはん 牛乳 冬瓜スープ 高野豆腐のそぼろあんかけ	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら にんじん インゲン	とうがん きくらげ たまねぎ しょうが	米 でん粉 上新粉 砂糖	油	824 30.1	

※都合により献立内容を変更することがあります。 ※加工食品に含まれるアレルギーは、別配付している加工食品の原材料表で確認をお願いします。

(令和2年7・8月 大村市教育委員会)

※飲用牛乳については、夏季の生乳生産量減少等の理由でメーカーが変更になることがあります。