

## 平成25年7月分 学校給食予定献立表 (中学校)

常磐学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	月	ごはん 牛乳(乳) キャベツメンチカツ(麦)ソース たこボールと春雨のスープ	牛乳(乳) たこボール とり肉 豚肉 	玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ しょうが	ごはん 砂糖 でん粉 パン粉(麦) 米油 春雨	852 kcal	25.9 g	3.6 g
2	火	きつねうどんくソフトめん(麦) > 牛乳(乳) いかの天ぷら(卵,麦) グレープフルーツ	牛乳(乳) とり肉 油揚げ いか 卵(卵)  なると	玉ねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ グレープフルーツ	ソフトめん(麦) 砂糖 でん粉 米油	859 kcal	35.5 g	3.4 g
3	水	ごはん 野菜ふりかけ(卵,乳,麦) 牛乳(乳) いわしの梅煮 ご汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油あげ 豆腐 みそ のり いわし かつおぶし 卵(卵)	長ねぎ にんじん 玉ねぎ  梅干し ほうれん草	ごはん じゃが芋 砂糖 でん粉 ごま 小麦粉(麦)	815 kcal	33.3 g	3.0 g
4	木	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) バナナ ウイナーソーセージ・チリソース 花豆ポタージュ(乳,麦) セタゼリー <small>セタをイメージした星型のゼリーです。</small>	牛乳(乳) とり肉 白花豆 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウイナーソーセージ	玉ねぎ にんじん スッキーニ 黄パプリカ トマト にんにく しょうが みかん りんご レモン	パン(乳,麦) じゃが芋 砂糖 でん粉 ルウ(乳,麦) 米油 生クリーム(乳)	923 kcal	33.0 g	4.3 g
<p>☆食育の日のこんだて☆ 主食、主菜、副菜、汁物がそろったこんだてです。何が主食で、何が主菜か確認しながら食べましょう！</p> <p>☆冬瓜は夏が旬です。名前に「冬」がつきますが、これは冬まで日持ちするためです。体を冷やす働きがあり、夏バテの予防にぴったりです。</p>								
5	金	ごはん 牛乳(乳) <small>旬のさやいんげんを使用します。</small> さやいんげんの揚げひたし かつおのから揚げ 冬瓜のみそ汁 <small>冬瓜は、今が旬の野菜です。</small>	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 笹かまぼこ かつお	冬瓜 さやいんげん しょうが	ごはん じゃが芋 砂糖 米油 でん粉 	778 kcal	34.0 g	2.9 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) さけのから揚げ・レモンソース 豚汁 オレンジ 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さけ	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ レモン オレンジ	ごはん じゃが芋 でん粉 米油 砂糖	840 kcal	33.4 g	2.4 g
9	火	坦々めんく中華ソフトめん(麦) > (麦) 牛乳(乳) ささみチーズフライ(乳,麦) すいか 小魚 <small>夏のくだものです！</small> 	牛乳(乳) 豚肉 みそ とり肉 チーズ(乳) 小魚	長ねぎ たけのこ きくらげ にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ すいか	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 ラード 小麦粉(麦) パン粉(乳,麦) 米油 アーモンド	984 kcal	44.3 g	3.9 g
10	水	ごはん 牛乳(乳) 冬瓜のうま煮 <small>ナンは、今年初登場です。手で小さくちぎってカレーにつけて食べましょう！</small> 肉じゃが 	牛乳(乳) 豚肉 ほたて 厚揚げ	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 冬瓜 枝豆	ごはん じゃが芋 砂糖 米油  でん粉	794 kcal	28.7 g	2.7 g
11	木	ナン(乳,麦) 牛乳(乳) ズッキーニのソテー <small>ズッキーニやパプリカなどの夏野菜を使用します。</small> チキントマトカレー(乳,麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) まぐろオイルフレーク	トマト 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく スッキーニ キャベツ りんご パプリカ ぶどう	ナン(乳,麦) じゃが芋 米油 ルウ(乳,麦)	844 kcal	31.8 g	4.8 g
12	金	ごはん かつおひじき煮 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・おろしだれ  なす汁 グレープフルーツ 	牛乳(乳) 油揚げ みそ とり肉 豚肉 かつお ひじき	なす 玉ねぎ 大根 グレープフルーツ	ごはん じゃが芋 砂糖 でん粉 パン粉(麦)	812 kcal	28.2 g	3.3 g

### 7月 (中学校)

常磐学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
16	火	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) 生揚げと豚肉のみそ炒め 中華コーンスープ(卵) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 生揚げ 豚肉 みそ のり	コーン 玉ねぎ 小松菜 にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン	ごはん 米油 でん粉 砂糖	785 kcal	28.9 g	3.1 g
17	水	麦ごはん 牛乳(乳) きんぴら包み焼き(卵,乳,麦)  じゃが芋のカレー煮(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 卵(卵) 豆腐	玉ねぎ にんじん しめじ グリーンピース  ごぼう	ごはん 大麦 じゃが芋 ルウ(乳,麦) ごま パン粉(乳,麦) 山芋	873 kcal	32.6 g	3.3 g
18	木	ひじきごはんく減量ごはん > 牛乳(乳) さばの竜田揚げ かぼちゃのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳(乳) ひじき とり肉 高野豆腐 豆腐 油揚げ みそ さば	にんじん 枝豆 かぼちゃ  玉ねぎ しょうが グレープフルーツ	ごはん 砂糖 ごま 米油 でん粉	906 kcal	31.1 g	3.0 g

給食回数13回 エネルギー：851 kcal たんぱく質：32.1 g 脂質：23.5 g カルシウム：418 mg 食塩：3.4 g

～ 夏 休 み ～

## 平成25年8月分 学校給食予定献立表 (中学校)

常磐学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
27	火	チキンカレーライスく麦ごはん > (乳,麦) 牛乳(乳)・ストロベリー 青菜とツナの油炒め キウイフルーツ	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) まぐろオイルフレーク	にんじん 玉ねぎ 小松菜  グリーンピース にんにく コーン もやし キウイフルーツ	ごはん 大麦 じゃが芋 砂糖 ルウ(乳,麦) 米油	910 kcal	28.6 g	3.6 g
28	水	ごはん 梅ふりかけ(乳) 牛乳(乳) チキンみそかつ(麦)  かきたま汁(卵) 冷凍洋なし	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) とり肉 みそ のり	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しそ 梅干し 洋なし	ごはん でん粉 砂糖 パン粉(麦) 小麦粉(麦) 米油 ごま	842 kcal	29.0 g	3.1 g
29	木	食パン(乳,麦) ママレードジャム 牛乳(乳) 野菜コロッケ(麦)・ワインソース ミネストローネ(卵,乳,麦) グレープフルーツ	牛乳(乳) ベーコン(卵,乳,麦) レンズ豆 ひよこ豆 チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん セロリ トマト にんにく さやいんげん コーン グレープフルーツ	パン(乳,麦) じゃが芋 マカロニ(麦) オリーブオイル 砂糖 でん粉 米油 パン粉(麦) 小麦粉(麦) ママレードジャム	909 kcal	27.9 g	4.4 g
30	金	ごはん 牛乳(乳) マーボーなす(麦) ワンタンスープ(麦) 豆乳プリン(ココア)(卵,乳) 小魚	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ 卵(卵)  豆乳 小魚	玉ねぎ にんじん もやし きくらげ 小松菜 しょうが にんにく なす たけのこ ピーマン	ごはん ワンタン(麦) 砂糖 米油 でん粉 ココア 生クリーム(乳) ごま アーモンド	788 kcal	27.5 g	3.6 g

給食回数4回 エネルギー：862 kcal たんぱく質：28.3 g 脂質：22.6 g カルシウム：448 mg 食塩：3.7 g

### 夏が旬の野菜やくだもの



同じ野菜でも、旬の野菜のほうが栄養が多く含まれます。  
水分を多く含む夏野菜は汗で出た水分やミネラルを補ってくれます。  
今が旬の夏野菜を、食卓に上手に取り入れて、暑い夏を乗り越えましょう。

※納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。  
※給食に使用する食材の産地情報は、毎日学校へ送付しています。  
産地を知りたい方は学校へお問い合わせください。  
※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。