

7・8月分学校給食献立表(中学校)

指導目標		給食の食材について知ろう										栄養三色		●……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品		熱や力のもとになる食品 からだをつくるもとになる食品 からだの調子をよくする食品	
日曜日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)	19日(水)	20日(木)				
献立名	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ★きわかめのいため煮(スプーン)	パン 牛乳 ★タンドリーチキンポテト レタススープ ももゼリー(はし)	鶏めし 牛乳 野菜の塩麴いため じゃがいものみそ汁(はし)	パン 牛乳 夏やさいと大豆のかきあげ じゃがいもちスープ みかんジャム(はし)	麦ごはん 牛乳 焼魚 ピリカラいため 七夕汁(はし)	キャロットピラフ 牛乳 スープ煮 ★きわかめサラダ(ごまドレッシング付) 甘夏ゼリー(スプーン)	アップルパン 牛乳 かぼちゃのポターージュ(除) ★焼き野菜(スプーン)	麦ごはん 牛乳 いわしのあげ煮 ★もやしのごま酢いため すまし汁(はし)	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮(はし)	減量パン 牛乳 スパゲッティアラビアータ ★ツナサラダ(イタリアンドレッシング付) デザートセレクト(スプーン)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしだれ そえ野菜 えのきたけのみそ汁 ひじきふりかけ(はし)	麦ごはん 牛乳 鶏肉とずり卵のスライス煮(除) はるさめスープ やさいふりかけ(はし)	パン 牛乳 わかさぎの甘酢漬け 白玉スープ いちごジャム(はし)				
材料	米 110 水 1.5倍 (冷)とうふ 104 牛ひき肉 13 豚ひき肉 13 酒 0.65 しょうがにんにく 0.065 にんにく 1.3 青ねぎ 6.5 たまねぎ 52 サラダ油 0.39 こい口しょうゆ 3.9 さとう 0.65 赤みそ 5.2 トバンジャン 0.26 水 0~6.5 かたくり粉 0.65 ハム(スライス) 13 (冷)きわかめ(細) 10.4 緑豆太もやし 39 にんにく 6.5 サラダ油 0.39 さとう 1.3 こい口しょうゆ 1.95 酢 1.95 塩 0.26	鶏肉(もも)15g 78 カレー粉 0.2 塩 0.52 こしょう 0.039 クッキングワイン 1.3 土しょうが 0.39 にんにく 0.39 トマトケチャップ 1.43 クッキングシート(ナチュラルカット) 39 オリーブ油 0.39 ベーコン(スライス) 13 にんにく 13 たまねぎ 32.5 レタス 26 (冷)粒コーン 13 はるさめ 5.2 塩 0.39 こしょう 0.013 うす口しょうゆ 3.9 ポークパイオン 3.9 水 156 ももゼリー(40g) 1個	米 90 鶏肉(もも) 39 にんにく 13 (冷)さきかきぼう 13 サラダ油 0.65 酒 3.9 こい口しょうゆ 9.1 さとう 1.95 水 0~6.5 水(煮汁とも) 1.5倍 豚肉 26 (冷)絹厚あげ 45.5 たまねぎ 13 こまつな 10 緑豆太もやし 45.5 しいたけ(干) 0.26 サラダ油 0.39 土しょうが 0.26 塩麴 6.5 こい口しょうゆ 2.6 たまねぎ 13 にんにく 13 じゃがいも 19.5 青ねぎ 6.5 わかめ(干) 0.26 赤みそ 9.1 白みそ 6.5 煮干し 2.6 だし昆布 0.78 水 156	大豆(ドライパック) 26 たまねぎ 26 なす 9.1 オクラ 6.5 (冷)粒コーン 6.5 ショルダーベーコン(スライス) 13 小麦粉 19.5 かたくり粉 2.6 塩 0.39 水 6.5~13 なたね油(あげ油) 10.92 たまねぎ 39 にんにく 13 (冷)じゃがいもち 39 しいたけ(干) 0.65 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水(しいたけの戻し汁とも) 156 みかんジャム(15g) 1袋 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156	米 90 米粒麦 20% 水 1.55倍 ウインナーソーセージ 26 たまねぎ 19.5 (冷)むき枝豆 6.5 サラダ油 1.3 塩 1.3 こしょう 0.039 ポークパイオン 3.9 にんにくジュース 26 水(ジュースと汁とも) 1.4倍 豚肉 19.5 たまねぎ 26 にんにく 6.5 きゅうり 19.5 にんにく 0.13 サラダ油 0.39 さとう 1.95 トバンジャン 0.2 酒 1.3 こい口しょうゆ 3.9 酢 3.9 たまねぎ 32.5 にんにく 6.5 星型かまぼこ 9.1 発芽玄米麺 9.1 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156	米 90 ウインナーソーセージ 26 たまねぎ 19.5 (冷)むき枝豆 6.5 サラダ油 1.3 塩 1.3 こしょう 0.039 ポークパイオン 3.9 にんにくジュース 26 水(ジュースと汁とも) 1.4倍 豚肉 13 たまねぎ 39 にんにく 26 サラダ油 0.39 じゃがいも 52 パセリ 1.04 こしょう 0.039 こい口しょうゆ 0.39 ポークパイオン 3.9 水 117 ちくわ(スライス) 13 (冷)きわかめ(細) 6.5 キャベツ 45.5 にんにく 13 ごまドレッシング(10ml) 1袋 甘夏ゼリー(40g) 1個	豚肉 19.5 たまねぎ 39 サラダ油 0.39 かぼちゃ 26 (冷)かぼちゃペースト 26 パセリ 0.65 上新粉 2.6 水 10.4 <牛乳> 52 塩 1.3 こしょう 0.039 ポークパイオン 3.9 水 93.6 フランクソーセージ 26 たまねぎ 26 にんにく 13 じゃがいも 52 パセリ 1.04 (冷)むき枝豆 13 オリーブ油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.013	米 90 米粒麦 20% 水 1.55倍 いわし(骨付・8~12g) 52 なたね油(あげ油) 5.2 さとう 2.08 こい口しょうゆ 2.6 みりん 1.3 酒 0.65 水 8.32 緑豆太もやし 52 にんにく 13 ごま油 0.26 さとう 1.04 酢 1.56 こい口しょうゆ 2.6 ごま油 0.39 白ごま 1.3 (冷)とうふ 26 たまねぎ 26 にんにく 9.1 わかめ(干) 0.26 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156	米 90 米粒麦 20% 水 1.55倍 スパゲッティ(4cmカット) 45.5 塩水 0.5% セロリ 0.65 豚肉 26 たまねぎ 39 にんにく 19.5 なす 13 ズッキーニ 13 にんにく 0.13 サラダ油 0.39 パセリ 0.65 クッキングワイン 1.3 ウスターソース 3.9 トマトケチャップ 26 トマトピューレ 19.5 さとう 0.26 チリパウダー 0.065 タバスコ 0.13 塩 0.26 こしょう 0.039 まぐろ油漬 13 キャベツ 45.5 (冷)むき枝豆 13 にんにく 6.5 イタリアンドレッシング(8mℓ) 1袋 水まんじゅう(30g) 1個 豆腐プリンタルト(25g) 1個 ぶどうゼリー(60g) 1袋	米 110 水 1.5倍 ハンバーグ(80g) 1個 クッキングシート 1個 こい口しょうゆ 5.2 みりん 2.6 さとう 2.6 大根おろし(冷蔵) 26 かたくり粉 0.169 サラダ油 0.39 パセリ 0.65 緑豆太もやし 45.5 にんにく 6.5 こしょう 0.013 サラダ油 0.26 たまねぎ 39 にんにく 13 えのきたけ(カット) 9.1 青ねぎ 6.5 赤みそ 9.1 白みそ 5.2 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143 ひじきふりかけ(2.8g) 1袋 やさいふりかけ(1.2g) 1袋	わかさぎ(魚卵含む) 52 酒 1.3 かたくり粉 6.5 なたね油(あげ油) 5.2 赤ピーマン 6.5 たまねぎ 19.5 サラダ油 0.39 酢 3.25 さとう 3.9 こい口しょうゆ 2.6 たまねぎ 39 にんにく 13 いたけ(干) 0.65 白玉だんご 32.5 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水(しいたけの戻し汁とも) 156 いちごジャム(15g) 1袋						
エネルギー	721kcal	739kcal	697kcal	812kcal	790kcal	712kcal	794kcal	739kcal	697kcal	756kcal	702kcal	742kcal					
たんぱく質	30.2g	33.9g	35.2g	23.8g	29.8g	25.8g	28.7g	27.1g	31.2g	29.4g	32.3g	24.8g					
脂質	19.8g	23.3g	19.1g	28.2g	25.2g	19.7g	26.1g	23.5g	16.1g	18.7g	18.4g	20.5g					
食塩相当量	2.3g	4.2g	3.8g	3.3g	2.4g	3.7g	3.8g	2.3g	2.6g	3.0g	2.9g	3.3g					
一人一食当たり月平均栄養量	744	30.0	21.6	340	2.5	289	0.51	0.56	29	5.9	3.1						

※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンをを使って調理します。
 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。
 ※加工食品の原材料配合割合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。

日曜日	8月29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)
献立名	○夏野菜のカレー (ごはん) ○牛 乳 ★焼き野菜 (スプーン)	○パ ン ○牛 乳 ★鶏肉のバジル焼き ○そ え 野 菜 ○ミネストローネ (スプーン)	○麦 ご は ん ○牛 乳 ★肉だんごの甘酢あん ○はるさめスープ (はし)
材 料	米 110 ● 水 米の1.5倍	鶏肉(もも15g) 78 ● 塩 0.39 こしょう 0.013 マヨネーズ(瓶ドレッシング) 5.2 ● にんにく 0.26 ▲ バジルペースト 1.56 ▲ クッキングシート	米 90 ● 米粒 米の20% ● 水 米+麦の1.55倍
お よ び 使 用 量 (g)	豚 肉 39 ● にんにく 0.13 ▲ 土しょうが 0.13 ▲ クッキングワイン 0.65 ▲ たまねぎ 52 ▲ な す 13 ▲ にんじん 26 ▲ ズッキーニ 9.1 ▲ サラダ油 0.39 ● ト マ ト 13 ▲ 塩 1.54 こしょう 0.042 カレー粉 1.4 トマトケチャップ 2.24 ウスターソース 2.8 トンカツソース 3.64 チャツネ 2.24 さ と う 0.28 ● こい口しょうゆ 0.98 上 新 粉 7.7 ● 水 30.8 ポークブイオン 4.2 水 95.2	キャベツ 52 ▲ にんじん 3.9 ▲ 塩 0.13 こしょう 0.013 サラダ油 0.26 ● 豚 肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ サラダ油 0.39 ● じゃがいも 26 ● (冷)ミックスビーンズ 13 ● (大豆含む) トマトピューレ 13 ▲ トマトケチャップ 9.1 ▲ パ セ リ 0.65 ▲ 塩 0.52 こしょう 0.039 さ と う 0.65 ● こい口しょうゆ 1.95 ポークブイオン 3.9 水 123.5	肉だんご(豚) 65 ● たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ サラダ油 0.26 ● 酢 1.95 さ と う 2.6 ● こい口しょうゆ 2.6 塩 0.13 水 13 かたくり粉 0.39 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ はるさめ 3.9 ● 青 ね ぎ 6.5 ▲ 土しょうが 0.26 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.52 こしょう 0.013 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143
エネルギー	769kcal	736kcal	728kcal
たん 白 質	30.4 g	39.9 g	26.8 g
脂 質	20.1 g	24.8 g	20.4 g
食塩相当量	3.1 g	3.5 g	2.3 g