

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	1日 (月)			2日 (火)			3日 (水)			4日 (木)			5日 (金)			8日 (月)			9日 (火)			10日 (水)			11日 (木)			12日 (金)			16日 (火)			17日 (水)			18日 (木)		
献立名	○たこの五目ずし ○牛 乳 ○鶏 肉 の 煮 物 ○もずくのみそ汁 (はし)			○ご は ん ○牛 乳 ○豆腐のオイスターソース煮 ★切干し大根のごま酢いため (スプーン)			○パ ン ○牛 乳 ○夏野菜のかきあげ ○はるさめスープ ○ブルーベリージャム (はし)			○麦 ご は ん ○牛 乳 ★焼 魚 ○ピリカラいため ○七 夕 汁 (はし)			○減量バターロール ○牛 乳 ○スパゲッティアラビアータ ★豆 腐 サ ラ ダ (ごまドレッシング付) ○デザートセレクト (スプーン)			○ご は ん ○牛 乳 ○かぼちゃのうま煮 ○えのきたけのみそ汁 ○のりかつおふりかけ (はし)			○麦 ご は ん ○牛 乳 ○鶏肉とずし卵のスパイシー煮(除) ★魚のハーブ焼き ○野 菜 の ソ テ ー ○じゃがいももちスープ (スプーン)			○パ ン ○牛 乳 ○ミネストローネ ★夏の焼き野菜 (スプーン)			○ピ ラ フ ○牛 乳 ○わかさぎのマリネ ○チンゲン菜のスープ ○みかんジャム (はし)			○ご は ん ○牛 乳 ○マーミナチャンプルー ○シ ブ イ 汁 (はし)			○パ ン ○牛 乳 ○パンプキンスープ(除) ○コロコロソテー (スプーン)			○夏野菜のカレー (麦ごはん) ○牛 乳 ★くき付きわかめサラダ (柑橘ドレッシング付) (スプーン)					
	材 料 お よ び 使 用 量 (g)	米 90 ■ た こ 26 ● に ん じ ん 13 ▲ (冷)むぎ枝豆 6.5 ▲ いいたけ(干・カット) 0.65 ▲ うす口しょうゆ 3.9 さ と う 5.2 ■ 塩 0.78 水(しいたけの戻し汁とも) 13 酢 10.4 水(酢+煮汁とも)米の 1.55倍			米 110 ■ 水 米の 1.5倍 (冷)とうふ 104 ● 豚 肉 26 ● に ん じ ん 6.5 ▲ たまねぎ 52 ▲ 根 深 ね ぎ 3.9 ▲ に ん じ ん 13 ▲ なかに水煮(短冊) 13 ▲ 土しょうが 0.39 ▲ に ん に く 0.39 ▲ サラダ油 0.39 ■ こい口しょうゆ 3.9 さ と う 2.34 ■ オイスターソース 1.95 塩 0.39 こ し ょ う 0.026 酒 1.3 水 0～6.5 かたくり粉 0.65 ■ ハム(スライス) 13 ● 切干し大根 5.2 ▲ 緑豆太もやし 26 ▲ に ん じ ん 13 ▲ ご ま 油 0.39 ■ さ と う 1.3 ■ 酢 1.56 こい口しょうゆ 3.25 ご ま 油 0.39 ■ 白 ご ま 1.3 ■			じゃがいも 26 ■ たまねぎ 19.5 ▲ ちわ(スライス) 19.5 ● ゴ ー ヤ 9.1 ▲ モロヘイヤ 2.6 ▲ (冷)粒コーン 6.5 ▲ 上乾ちりめん 2.6 ● レンズ豆(乾) 3.9 ■ 小 麦 粉 16.9 ■ 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 じ ん 13 ▲ はるさめ 5.2 ■ 青 ね ぎ 6.5 ▲ 土しょうが 0.26 ▲ うす口しょうゆ 3.25 酒 0.65 塩 0.65 こ し ょ う 0.013 けずりぶし 1.69 だし昆布 0.91 水 169 ブルーベリージャム(15g) 1袋 ■			米 90 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.55倍 さば(塩麹漬60g) 1切 ● クッキングシート 豚 肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ に ん じ ん 19.5 ▲ な す 13 ▲ し め じ 13 ▲ に ん に く 0.13 ▲ サラダ油 0.65 ■ 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 1.95 ■ トローパンジャン 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 じ ん 6.5 ▲ 星型かまぼこ 9.1 ● 米 粉 め ん 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			スパゲティ(4mmカット) 45.5 ■ 塩 水の 0.5% セ ロ リ 0.65 ▲ 豚 肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ に ん じ ん 19.5 ▲ な す 13 ▲ し め じ 13 ▲ に ん に く 0.13 ▲ サラダ油 0.65 ■ 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 (冷)とうふ 26 ● に ん じ ん 6.5 ▲ キャベツ 45.5 ▲ 1 袋 ■ い ず れ か ■ ぶどうゼリー 748kcal 27.8g 20.6g 2.9g パインゼリー 743kcal 27.8g 20.5g 2.9g 低アルゲンリン 738kcal 27.6g 21.3g 2.8g			米 110 ■ 水 米の 1.5倍 か ぼ ち や 52 ▲ なたね油(あげ油) 2.6 ■ 豚 肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ サラダ油 0.26 ■ 青 ね ぎ 6.5 ▲ さ と う 1.3 ■ こい口しょうゆ 3.25 酒 0.65 (冷)絹厚あげ(小) 26 ● たまねぎ 26 ▲ に ん じ ん 13 ▲ えのきたけ 9.1 ▲ わかめ(干) 0.26 ● 赤 み そ 9.1 ● 白 み そ 5.2 ● 煮 干 し 2.34 だし昆布 0.78 水 143 のりかつおふりかけ(1.3g) 1袋 ● 豚 肉 19.5 ● たまねぎ 32.5 ▲ に ん じ ん 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ に ん じ ん 6.5 ▲ 土しょうが 0.39 ▲ こい口しょうゆ 3.9 水 0～6.5 豚 肉 13 ● たまねぎ 39 ▲ に ん じ ん 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ (冷)じゃがいももち 39 ■ パ セ リ 0.65 ▲ 塩 0.65 こ し ょ う 0.039 うす口しょうゆ 3.9 ポークブイオン 3.9 水 156			さくら(素焼き50g) 1切 ● 塩 0.12 こ し ょ う 0.012 マヨネーズ(戻しドレッシング) 8.4 ■ バジルペースト 1.2 パ セ リ 0.36 ▲ 米 パ ン 粉 3.6 ■ オリーブ油 2.4 ■ 紙カップ(150ml) 1枚 ベーコン(スライス) 9.1 ● に ん じ ん 13 ▲ キャベツ 39 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ 塩 0.26 こ し ょ う 0.013 豚 肉 13 ● たまねぎ 39 ▲ に ん じ ん 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ (冷)じゃがいももち 39 ■ パ セ リ 0.65 ▲ 塩 0.65 こ し ょ う 0.039 うす口しょうゆ 3.9 ポークブイオン 3.9 水 156			米 90 ■ 鶏 肉 (も も) 26 ● たまねぎ 19.5 ▲ に ん じ ん 9.1 ▲ サラダ油 1.3 ■ 塩 1.56 こ し ょ う 0.039 ポークブイオン 3.9 水(煮汁とも)米の 1.4倍 豚 肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ に ん じ ん 19.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ 白みそ(豆・大豆・パック) 13 ■ 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 ウインナーソーセージ 19.5 ● じゃがいも 39 ■ たまねぎ 19.5 ▲ (冷)むぎ枝豆 13 ▲ 赤ピーマン 6.5 ▲ オリーブ油 0.65 ■ 塩 0.26 こ し ょ う 0.013			わかさぎ(魚卵含む) 58.5 ● 酒 1.3 かたくり粉 7.28 ■ なたね油(あげ油) 5.85 ■ に ん じ ん 6.5 ▲ たまねぎ 19.5 ▲ セ ロ リ 1.3 ▲ に ん に く 0.13 ▲ オリーブ油 0.91 ■ 酢 3.25 レモン果汁 2.6 ▲ さ と う 3.9 ■ こい口しょうゆ 2.6 たまねぎ 39 ▲ に ん じ ん 19.5 ▲ 細切り昆布 1.3 ● 土しょうが 0.39 ▲ こい口しょうゆ 3.25 塩 0.65 み り ん 0.39 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 こ し ょ う 0.013			米 110 ■ 水 米の 1.5倍 (ベーコン(スライス) 19.5 ● に ん じ ん 13 ▲ に ん じ ん 13 ▲ 緑豆太もやし 39 ▲ (冷)絹厚あげ 52 ● こい口しょうゆ 2.6 み り ん 0.65 豚 肉 19.5 ● とう がん 32.5 ▲ に ん じ ん 13 ▲ 青 ね ぎ 6.5 ▲ 細切り昆布 1.3 ● 土しょうが 0.39 ▲ こい口しょうゆ 3.25 塩 0.65 み り ん 0.39 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 こ し ょ う 0.013			豚 肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ サラダ油 0.39 ■ か ぼ ち や 32.5 ▲ (冷)かぼちゃペースト 26 ▲ パ セ リ 0.65 ▲ ＜牛 乳 ＞ 52 ● 塩 1.3 こ し ょ う 0.039 ポークブイオン 3.9 水 104 ブランクソーセージ 19.5 ● (冷)粒コーン 19.5 ▲ たまねぎ 26 ▲ に ん じ ん 13 ▲ 土しょうが 0.39 ▲ (冷)むぎ枝豆 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ 塩 0.26 こ し ょ う 0.013			米 90 ■ 米粒麦 米の 20% ■ 水 米+麦の 1.55倍 牛 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 65 ▲ 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 1.26 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 ッ 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 まぐろ油漬 13 ● (冷)き付きわかめ 6.5 ● キャベツ 52 ▲ に ん じ ん 6.5 ▲ (柑橘ドレッシング(100ml) 1袋 ■				
エネルギー		718kcal			721kcal			777kcal			789kcal			713kcal			721kcal			792kcal			709kcal			715kcal			715kcal			721kcal			700kcal				
たん白質	38.0g			31.7g			22.3g			29.8g			26.5g			34.2g			33.8g			32.7g			24.8g			27.8g			29.3g			28.2g					
脂質	19.0g			17.3g			25.6g			25.2g			17.1g			18.9g			32.6g			20.7g			21.7g			23.5g			24.3g			15.6g					
食塩相当量	4.1g			2.0g			3.6g			2.4g			2.1g			2.4g			3.8g			3.6g			3.2g			2.1g			3.6g			3.0g					
一人一食当たり 月平均栄養量				エネルギー kcal		たん白質 g		脂質 g		カルシウム mg		鉄 mg		ビタミン A μgRE B ₁ mg B ₂ mg C mg				食物繊維 g		ナトリウム (食塩相当量) g		※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。 ※加工食品の物資配合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。																	
				736		30.8		21.6		361		3.6		308 0.51 0.56 30				6.0		3.1																			

日曜日	19日(金)			29日(木)			30日(金)		
献立名	○パ シン ○牛 乳 ★チキンと彩野菜のオープン焼き ○白玉スープ ○角チーズ (スプーン)			○豚 井 (ごはん) ○牛 乳 ○わかめのみそ汁 (はし)			○パ シン ○牛 乳 ○チキンラタトゥイユ ○スープ ○いちごジャム (スプーン)		
材料および使用量(g)	{鶏肉(もも10g) 52 ● 塩 0.26 こしょう 0.026 赤ピーマン 6.5 ▲ 黄パプリカ 6.5 ▲ (冷)むぎ枝豆 13 ▲ たまねぎ 19.5 ▲ じゃがいも 26 ■ にんにく 0.39 ▲ オリーブ油 1.3 ■ こい口しょうゆ 5.2 バルサミコ酢 2.6 はちみつ 0.65 ■ クッキングシート			{米 110 ■ 水 1.5倍 豚 56 ● 土しょうが 0.28 ▲ たまねぎ 63 ▲ にんじん 21 ▲ 赤つきこんにゃく 21 煮しかまぼ(いちよう切)) 14 ● 青ねぎ 7 ▲ サラダ油 0.42 ■ 酒 0.7 さとう 4.2 ■ こい口しょうゆ 9.8 水 0~7			{鶏肉(もも10g) 52 ● ベーコン(厚切) 9.1 ● トマト 26 ▲ ズッキーニ 13 ▲ なす 13 ▲ たまねぎ 39 ▲ にんにく 0.26 ▲ オリーブ油 0.39 ■ 塩 0.52 こしょう 0.026 さとう 0.78 ■ トマトピューレ 26 ▲ 豚 13 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 39 ■ パセリ 0.65 ▲ うす口しょうゆ 3.9 塩 0.65 こしょう 0.039 ポークブイヨン 3.9 水 156 いちごジャム(15g) 1袋 ■		
エネルギー	799kcal			736kcal			708kcal		
たん白質	38.4g			34.4g			32.4g		
脂質	24.4g			17.2g			21.6g		
食塩相当量	4.2g			3.3g			3.6g		