



7月 献立表 (中学校)



(令和4年度)

吉岡町学校給食センター

日	曜	献立名 都合により献立、食材を変更する場合があります。		献立名		血や肉になる食品(赤)		体の調子を整える食品(緑)		熱や力になる食品(黄)		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	熱量 脂肪	たんぱく質 塩分		
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪				
1	金	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き 上州きんぴら 田舎汁	あかうおみそ さつまあげ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう、しいたけ キャベツ こんにゃく	こめ、さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	761	31.2	
4	月	ごはん	牛乳	チキンカレー ズッキーニのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎりんご ズッキーニ、キャベツ とうもろこし にんにくしょうが	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	803	22.6	
5	火	まるパン 横切り	マスカット ジョア	野菜コロッケ(パックソース) 海藻サラダ 豆乳チャウダー	とりにく どうにゅう	ヨーグルト クリーム かいそう	にんじん パセリ	キャベツきゅうり とうもろこし たまねぎもやし マスカット、グリーンピース	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	800	23.8	
6	水	ごはん	牛乳	星のハンバーグバーベキューソース きらさらサラダ 七タ汁 ★七タゼリー	なるととうふ とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうめん	にんじん オクラ	たまねぎりんご きゅうり、キャベツ えのきたけ、にんにく だいこん、しょうが	こめ、さとう そうめん ゼリー	あぶら ドレッシング	801	25.0	
7	木	ゆでめん★	牛乳	かぼちゃの天ぷら いんげんのごまあえ にくうどん汁	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん	しいたけ、たまねぎ もやし、キャベツ	うどん、さとう てんぷらご	あぶら ごま	818	31.4	
8	金	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 もやしのあえ物 キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎもやし だいこん、えのきたけ ほくさい、にんにく しょうが	こめ、さとう	ごま あぶら ごまあぶら	783	30.3	
11	月	ごはん	牛乳	アジフライ (パックソース) ゴーヤチャンプルー もずくのすまし汁	ぶたにく、あじ とうふ、たまご かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん きょうな	にがり、キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ パンこ	あぶら ごまあぶら	770	29.2	
12	火	せわれパン	牛乳	ウィンナーチリソース えだまめコン ラビオリスープ	ソーセージ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ とちよこし えだまめ	パン さとう ラビオリのかわ	あぶら ドレッシング	835	34.3	
13	水	ごはん	牛乳	さばのこうみやき コーンの磯煮 雷汁	さつまあげ とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん	とうもろこし ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら	806	27.2	
14	木	ラーメン★	牛乳	春巻き しらたきの中華あえ 塩ラーメンスープ	なると ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	もやし とうもろこし たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、しらたき	ラーメン はるまきのかわ	あぶら ドレッシング	853	30.8	
15	金	ごはん ふりかけ	牛乳	厚焼き玉子 ツナじゃが 豆乳ごま汁	たまご、まぐろ あぶらあげ とうふ、どうにゅう みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ、だいこん しいたけ、ごぼう しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	781	27.0	

海の日



19	火	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン(2) うま塩キャベツ うずらの卵とわかめのスープ	とりにく とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ、きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	818	25.1
20	水	ごはん	牛乳	なつのおしおかれー とうもろこし こんにゃくサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり とうもろこし、にんにく こんにゃく、しょうが、りんご	こめ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	815	23.5

よしおかれー

よしおかまちでとれたたまねぎ・なす・じゃがいも・ズッキーニ
をつかっています!



(今月の行事食) 6日(金) :セタ



8月 献立表 (中学校)



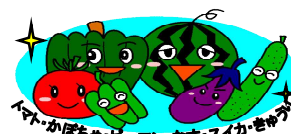
29	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス カラフルサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん あかピーマン トマト	たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり とうもろこし にんにく	こめ さとう	あぶら ドレッシング	800	22.9
30	火	コッペパン ブルーベリージャム	牛乳	オムレツ ラトウイユ コンソメスープ	たまご ベーコン ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ、キャベツ ズッキーニ、なす とうもろこし	パン、さとう じゃがいも ジャム	あぶら	765	30.8
31	水	ごはん	牛乳	肉だんご(2) チンジャオロースー 冬瓜の中華スープ	とりにく ぶたにく たまごとうふ なると	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ とうがん しょうが にんにく	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	846	30.2

★:業者配送品です

☆栄養価の基準量☆エネルギー820Kcal/たんぱく質30g/塩分3g未満



みずみずしい夏野菜は汗で出る水分の補います。
また、夏の太陽をたくさん浴びた旬の野菜は
ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。
これらは私たちの体の調子をととのえて
病気に負けない体を作ります。



《今月の給食テーマ》

しっかり食べて 夏バテを予防しよう

暑いからといって、冷たいものや飲みものばかりとっていると、すぐ夏バテしてしまいます。
暑いときこそ1日3食、バランスのよい食事をしっかりととりましょう! (くわしくは「給食だより」を見てね)

●給食費の引き落とし● 7・8分の給食費の引き落としは8月1日(月)です。残高をご確認ください。

