



7月 こんだて表 (中学校)



令和5年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
3月	ごはん	牛乳	白身魚磯辺フライ 呉汁 ひじきの炒め煮	ホキ とうにゅう とりにく さつまあげ	牛乳 あおのり ひじき	にんじん	ごぼう だいこん こんやく ねぎ グリーンピース	ごはん パンこ さとう	あぶら	791 33.4 3.0
4火	パン	牛乳	ナスのトマトスパゲティ ウイナースープ ☆ヨーグルト	とりにく ウイナー	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ ●なす キャベツ パイン	パン スパゲティ	オリーブオイル	794 28.8 3.7
5水	ごはん	牛乳	焼き餃子(2個) 麻婆豆腐 春雨サラダ	ぶたにく とりにく とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく だけのこ ねぎ きゅうり もやし	ごはん さとう はるさめ でんぷん こむぎこ	ごまあぶら	790 30.0 3.1
6木	ロールパン	牛乳	オムレツのトマトソース (▲いかなゲット) コーンポタージュ フロッキーサラダ	たまご ベーコン	牛乳	にんじん フロッキー トマト	にんにく ●たまねぎ ●たまねぎ コーン キャベツ りんご	パン さとう	あぶら バター ドレッシング	808 29.0 4.2
7金	ごはん	牛乳	今日は七夕の行事食です。すまし汁には星型のオクラや星型かまぼこが入っています。 照り焼きハンバーグ セタ汁 香味漬け ☆セタゼリー	とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん オクラ こまつな	しいたけ だいこん キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん	ごま	784 27.9 3.0
10月	ゆでうどん ☆パックめん	牛乳	枝豆かき揚げ 五目うどんの汁 小松菜のごまあえ	とりにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ もやし たまねぎ えだまめ しいたけ	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	866 29.3 4.7
11火	ごはん	牛乳	今日は沖縄県の郷土料理です (ゴーヤチャンプルー・もずくスープ) 肉団子(2個) もずくスープ ゴーヤチャンプルー(▲卵抜き)	とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ たまご	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	にがうり キャベツ	ごはん さとう	あぶら	755 29.4 3.0
12水	ごはん	牛乳	今日は中体連応援スタミナ献立です スタミナ炒め なめこ汁 キムチ和え	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし だいこん なめこ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう	あぶら	764 31.1 2.6
13木	食パン ブルーベリージャム	牛乳	パンにブルーベリージャムをつけて食べよう チキンのチーズ焼き ミネストローネ ツナサラダ	とりにく ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト フロッキー	にんにく ●たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ パンこ さとう	ドレッシング オリーブオイル	771 36.7 3.9
14金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 蒸しとうもろこし 福神漬け	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン トマト カボチャ	コーン ●たまねぎ ●なす ●ズッキーニ りんご にんにく	むぎごはん	あぶら	809 23.9 3.1
18火	ラーメン ☆パックめん	牛乳	春巻き 濃厚担々麺スープ 海藻サラダ	ぶたにく おから だいず とうにゅう	牛乳 かいそう	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく こんにゃく ●たまねぎ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	910 31.4 2.6
19水	丸パン横切り	牛乳	パンにソーセージをはさんで食べよう。 ソーセージステーキ 野菜スープ マカロニサラダ	ベーコン ソーセージ	牛乳	にんじん	●たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	763 30.2 4.0
20木	ごはん	牛乳	今日は宮崎県の郷土料理です (チキン南蛮・さぶ汁・日向夏ゼリー) チキン南蛮(タルタルソース) さぶ汁 キャベツの塩昆布和え ☆日向夏ゼリー	とりにく あつあげ ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが にんにく ごぼう だいこん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ こんにゃく	ごはん でんぷん じゃがいも さとう	あぶら タルタルソース	873 27.9 3.2



8月 こんだて表 (中学校)

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
28月	麦ごはん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう (ごぼう) しぶせんカレー カラフルサラダ ◆冷凍みかん	ぶたにく	牛乳	にんじん パプリカ	にんにく ●たまねぎ きゅうり ごぼう キャベツ りんご みかん	むぎごはん ●じゃがいも	あぶら ドレッシング	850 23.7 3.0
29火	丸パン横切り	牛乳	パンにメンチカツをはさんで食べよう。 メンチカツソースがけ あさりのトマトスープ コールスローサラダ	ぶたにく ベーコン あさり	牛乳	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング オリーブオイル	784 30.2 4.5
30水	ごはん	牛乳	ボークシューマイ(2個) 五目豆腐 チンゲンサイの中華サラダ	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく だけのこ しいたけ ねぎ もやし	ごはん でんぷん さとう	あぶら ドレッシング	779 32.6 2.6
31木	夏野菜のトマト スパゲティ	牛乳	チキンナゲット(2個) キャベツスープ ☆ヨーグルト (ストロベリー)	ウイナー とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ ●なす コーン キャベツ	スパゲティ	オリーブオイル あぶら	759 30.3 3.7

▲はアレルギー対応食です。

◆には配食用手袋がつかます。

学校給食摂取基準値 熱量：830kcal たんぱく質：27~42g 食塩：2.5g未満

●は茨川産を使う予定です。

太字の野菜はしぶせんです。

☆は業者配送です。

※材料の都合で献立が変わることがあります。