



7月 こんだて表(中学校)



令和6年度 茨川市北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	
1月	バックうどん	牛乳	野菜かき揚げ ごま和え 夏野菜うどん汁	とりにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん オクラ いんげん	キャベツ もやし ●たまねぎ だいこん しめじ ●なす ●ねぎ こんにゃく	うどん さとう こむぎこ	あげあぶら こま	747 239 2.8
2火	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 和風ツナサラダ ふるさと汁	ぶたにく ツナ かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく ●たまねぎ もやし しめじ キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら こま	751 327 2.6
3水	黒パン	牛乳	チキンナゲット(3個) コールスローサラダ ポトフ	とりにく ウィンナー	牛乳	にんじん こまつな いんげん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	751 290 2.4
4木	～行事食 セタ献立～ わかめごはん	牛乳	照り焼き星ハンバーグ セタフルーツポンチ 天の川スープ	とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	●たまねぎ えのきだけ だいこん ●ねぎ みかん バイン	ごはん さとう でんぶん あんぱん とうふ ゼリー	あぶら	772 277 2.6
5金	丸パン横切り	オレンジ ジュース	野菜コロッケソースかけ きらきらサラダ コーンチャウダー	とりにく	牛乳 かんでん	にんじん ブロッコリー パセリ かぼちゃ	えだまめ キャベツ ●たまねぎ コーン	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら ドレッシング	760 231 2.8
8月	ごはん	牛乳	こんにゃくサラダ 夏野菜カレー	とりにく	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり えだまめ にんにく ●たまねぎ ●なす ●スプラウト コーン こんにゃく	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	758 238 2.9
9火	～鹿児島県の郷土料理～ ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲枝豆フリッター) つけあげと野菜の煮物 かいのこ汁	たまご とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ だいず	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん しいたけ ●たまねぎ ●なす ●ねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら こまあぶら こま	774 336 3.0
10水	スパゲッティ	牛乳	ツナマヨサラダ シチリア風パスタソース メープルマフィン	ぶたにく だいず ツナ	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ ●なす コーン キャベツ きゅうり	スパゲッティ マフィン	あぶら マヨネーズ	781 291 2.4
11木	ごはん	牛乳	塩ナムル 夏野菜マーボー ☆ヨーグルト	ぶたにく だいず とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン にら	もやし だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが ●ねぎ ●たまねぎ ●なす	ごはん さとう でんぶん	こまあぶら ドレッシング	754 292 2.4
12金	～ハワイメニュー～ パインパン	牛乳	モチコチキン(2個) カラフルビーンズサラダ ロングライススープ	とりにく ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん あかピーマン	しょうが にんにく きゅうり コーン ●たまねぎ しいたけ キャベツ ●ねぎ バイン	パン でんぶん しょうしんこ はるさめ ひよこめ	あげあぶら あぶら ドレッシング	797 323 2.5
16火	ごはん	牛乳	豆腐バーグおろしソースかけ 青菜と大豆のサラダ ワンドンスープ	とうふ とりにく おから だいず ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	えのきだけ だいこん もやし キャベツ ●たまねぎ ●ねぎ	ごはん じゃがいも ワンドンのかわ	あぶら ドレッシング	755 285 2.7
17水	ロールパン	ジョア	オムレツトマトソース(▲焼きかまチーズ) フレンチサラダ ブラウンシチュー	たまご ぶたにく	ジョア	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ コーン キャベツ きゅうり しめじ グリーンピース	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	773 296 2.8
18木	ごはん	牛乳	さばカレー風味焼き おかか和え とうがんのみそ汁	さば とりにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし きゅうり ●たまねぎ えのきだけ とうがん	ごはん パンこ		747 281 2.7
19金	バック ラーメン	牛乳	ぎょうざ(2個) 海藻サラダ 塩ラーメンスープ ミニアセロラゼリー	ぶたにく とりにく なると	牛乳 かいそう	にんじん にら	だいこん きゅうり えだまめ ●たまねぎ もやし コーン メンマ にんにく キャベツ	ちゅうかゆん ぎょうざのかわ ゼリー	あぶら	750 295 3.0



～夏休みも 早寝！早起き！朝ご飯！～

8月 こんだて表(中学校)



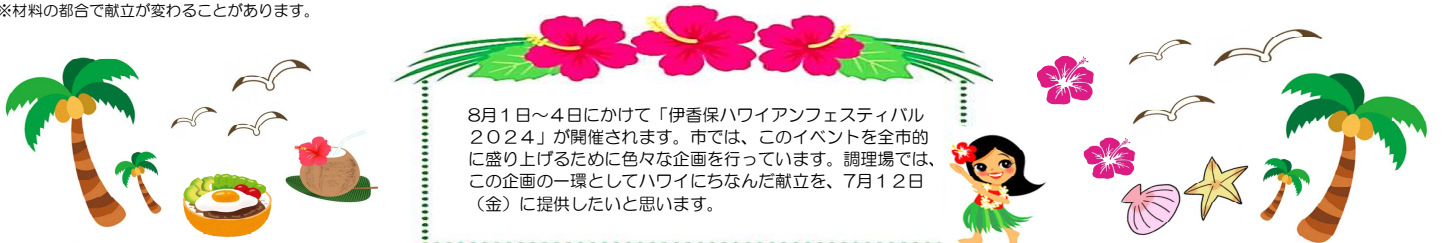
夏休み中も
牛乳を飲もう



27火	ごはん	牛乳	夏野菜サラダ なすと挽き肉のカレー	ぶたにく	牛乳	あかピーマン にんじん トマト	コーン えだまめ きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ ●なす りんご	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	775 218 2.8
28水	背割れ コッペパン	牛乳	ロングウィンナーソースかけ まめまめサラダ 野菜と鶏ボールのスープ	ウィンナー だいず とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー いんげん パセリ	もやし えだまめ たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも パンこ	ドレッシング	752 296 3.0
29木	～沖縄県の郷土料理～ ごはん	牛乳	ホキフライソースかけ ゴーヤチャンブルー アーサー汁	ホキ ぶたにく たまご とうふ かつおぶし こつやとうふ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし にがうり しいたけ えのきだけ ねぎ	ごはん パンこ	あげあぶら あぶら こまあぶら	789 326 2.4
30金	ミルクパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ミネストローネ ◆冷凍みかん	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく だいこん たまねぎ キャベツ みかん	パン じゃがいも マカロニ さとう パンこ		823 337 3.3

☆は業者配送です。 ◆には配食用手袋がつきます。
●は茨川産を使う予定です。 ▲は卵アレルギー対応食です。
※材料の都合で献立が変わることがあります。

※ 栄養価は、八訂成分表で計算しています。



8月1日～4日にかけて「伊香保ハワイアンフェスティバル2024」が開催されます。市では、このイベントを全市的に盛り上げるために色々な企画を行っています。調理場では、この企画の一環としてハワイにちなんだ献立を、7月12日(金)に提供したいと思ひます。