

令和6年 7月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	献立名			材 料 名						栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネ ル ギー kcal	たんば く質g	脂質g	食塩g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	ごはん	牛乳	かぼちやのそぼろ煮 焼きししゃも カリカリ梅あえ	とりひき肉 さつまあげ	牛乳 ししゃも	かぼちや にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり 梅	米 じゃがいも さとう	油	773	32.1	23.6	2.8
2	火	ごはん	牛乳	焼き肉ソテー ミルクかりんとう	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ	米 さつまいも さとう	油	871	30.9	27.1	2.0
3	水	食パン (2まい)	牛乳	セルフツナサンド(ツナサラダ) スライスチーズ コンソメスープ	まぐろ チキンウインナー	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ	食パン じゃがいも	マヨネーズ	717	31.3	45.2	3.8
4	木	ごはん 鉄っ子ひじき	牛乳	ゴーヤチャンプルー わかめサラダ	豚肉 豆腐 卵 かつお節 まぐろ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	ゴーヤ キャベツ もやし きゅうり コーン	米 さとう	油 ごま油 ドレッシング	725	32.2	27.8	2.2
5	金	ごはん	牛乳	星形ハンバーグのトマトソース ゆで野菜 七夕そうめん	ハンバーグ なると	牛乳	にんじん オクラ ねぎ	キャベツ もやし えのきたけ	米 さとう そうめん	ドレッシング	736	27.2	22.6	3.3
8	月	(ごはん)	牛乳	夏野菜カレー フルーツポンチ	豚肉	牛乳	かぼちや にんじん	にんにく たまねぎ なす 枝豆 りんご みかん もも パイナップル ナタデココ	米 じゃがいも カクテルゼリー オレンジジュース	油	821	26.3	22.3	2.4
9	火	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き 小松菜のちりめん和え きんぴらごぼう	とり肉 牛肉 さつまあげ 大豆	牛乳 ちりめん くきわかめ	ねぎ 小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが にんにく もやし ごぼう	米 さとう こんにゃく	ごま ごま油	763	33.4	28.7	2.6
10	水	食パン	牛乳	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	ウインナー チキンハム	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり 枝豆	食パン スパゲッティ	油 ドレッシング	728	30.5	27.0	3.9
11	木	ごはん	牛乳	あじフライ ポイル野菜 パックソース 豚汁	あじフライ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう しいたけ	米 こんにゃく さつまいも	油	745	28.6	22.5	2.6
12	金	キムチ チャーハン	牛乳	ポークしゅうまい 春雨スープ	豚肉 しゅうまい チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく 白菜 キムチ 白菜 たまねぎ コーン	米 さとう はるさめ	ごま ごま油	744	29.0	28.3	4.0
16	火	わかめごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ キャベツのごまずあえ	とり肉 高野豆腐 さつまあげ 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ 干しいたけ きゅうり	米 じゃがいも さとう	ごま 油	802	34.6	27.4	3.8
17	水	食パン	牛乳	鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ	とり肉 白いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	食パン じゃがいも さとう マカロニ	油 マヨネーズ	768	33.8	38.0	3.7
18	木	ごはん	牛乳	青のりから揚げ イタリアンサラダ けんちん汁	とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ	米 でんぶん こんにゃく	油 ドレッシング	834	34.1	32.9	2.7
19	金	ごはん	牛乳	マーボーなす 小松菜のナムル シークワーサーゼリー	豚ひき肉 大豆 厚揚げ みそ さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜	しょうが にんにく なす たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ	米 さとう でんぶん シークワーサー ゼリー	油 ごま油 ごま	755	27.8	23.6	3.2