

7月分献立表

令和元年 中学校

松伏町学校給食センター

日 ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献立		赤	黄	緑	栄養価	
				主食	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	月		○	ご飯	冬瓜のすまし汁 太刀魚の利休揚げ 豚肉の柳川煮 のり佃煮	のり佃煮 豆腐 なんと 太刀魚の利休揚げ 豚肉 卵 牛乳	米 でん粉 米油 さとう	とうがん さやえんどう しいたけ ごぼう ねぎ	824	32.9
2	火	🍴	○	麦ご飯 (皿)	ピビンバ えびしゅうまい 2個 ハンサンスー	豚肉 えびしゅうまい 牛乳	米 麦 ごま さとう ごま油 米油 春雨	にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし ほうれんそう だけのこ にら しいたけ にんにく きゅうり きくらげ キャベツ	837	32.4
3 ★	水	🍴	○	コッペパン スライス	パンプキンポタージュ ハンバーグトマトソースかけ 枝豆サラダ	牛乳 生クリーム ハンバーグ	パン 米油 オリーブ油	かぼちゃ たまねぎ ポタージュベースパンプキン トマト にんにく バジル えだまめ キャベツ にんじん きゅうり	905	34.3
4	木		●	中華麺	みそラーメン 野菜春巻き なすと豚肉の炒め物	豚肉 牛乳	麺 米油 ごま油 でん粉	もやし ねぎ にら メンマ しょうが にんにく きくらげ 野菜春巻き なす にんじん 赤ピーマン	838	32.4
5	金	🍴	●	ゆかりご飯	七タ汁 星型コロッケ ひじきの煮物 七タゼリー	かまぼこ ひじき 油揚げ 大豆 牛乳	米 そうめん コロッケ 米油 さとう ゼリー	ゆかりこ オクラ にんじん こんにゃく	827	27.1
8	月	🍴	○	バターロール	鶏肉のトマト煮 チーズオムレツ グリーンサラダ 冷凍パイ	鶏肉 チーズオムレツ 牛乳	パン じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ さやいんげん マッシュルーム トマト バジル キャベツ きゅうり さやえんどう パインアップル	903	37.6
9	火		●	ご飯	豚汁 鯖のピリ辛焼き もやしの和え物	豚肉 鯖のピリ辛揚げ 牛乳	米 じゃがいも 米油	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ もやし だいずもやし きゅうり	841	34.0
10	水	🍴	○	麦ご飯 (皿)	夏野菜カレー とうもろこし ゴーヤチャンプルー 四角チーズ	鶏肉 チーズ 鶏レバー 豚肉 豆腐 炒り卵 かつおぶし 牛乳	米 麦 カレールー 米油	かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト ピーマン なす にんにく とうもろこし igaうり もやし にら	840	32.5
11	木	🍴	●	ソフト麺	冷やしうどんのつゆ(氷) いかの天ぷら 海藻サラダ ブルーヨーグルト	いかの天ぷら 海藻ミックス ヨーグルト 牛乳	麺 米油	キャベツ きゅうり にんじん	825	31.0
12	金		●	ご飯	モロヘイヤのスープ 餃子 2個 生揚げのみそ炒め	鶏肉 絹揚げ 豚肉 牛乳	米 春雨 でん粉 米油 ごま油 さとう	モロヘイヤ もやし にんじん えのきたけ 餃子 こんにゃく ごぼう ピーマン しょうが	863	30.5
16	火		●	ご飯	肉じゃが ししゃものから揚げ 2本 磯香和え	豚肉 さつま揚げ ししゃものから揚げ のり 牛乳	米 じゃがいも さとう 米油	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん もやし キャベツ きゅうり	870	35.5
17 ★	水	🍴	○	麦ご飯 (皿)	メキシコ風ミートソース いかの香草焼き 海と山のサラダ りんごシャーベット	豚肉 鶏レバー チーズ いか 海藻ミックス 牛乳	米 麦 小麦粉 さとう 米油 オリーブ油 シャーベット	たまねぎ にんじん トマト にんにく とうもろこし バジル にんにく キャベツ きゅうり しめじ	864	35.1
平均									853	32.9

シャーベットは、食べる直前に配りましょう！

- ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
- ※ (★)印の日に、放送用資料があります。
- ※ 「スプーン」は、🍴の印のついた日に持ってきましょう。
- ※ (●)印の日の牛乳は、250mlです。。

★2学期の給食は9月3日(火)から始まります。

冷やしうどんのつゆと氷について

- ①食缶の中に、つゆと氷が入っています。
- ②食缶から、つゆと氷を取り出します。
- ③氷は、袋をあけて空の飯缶の中に入れます。
(食缶には入れないでください)
- ④おわんに、氷を盛り付けます。
(かぎつきおたまやパンバサミで盛り付けます)
- ⑤つゆは、一人一袋ずつ配ります。
- ⑥配られたつゆは、氷の入ったおわんにあけて、
麺をつけて食べます。
(つゆは全部のみ切らなくて大丈夫です)

