

令和7年 7月分 学校給食予定献立表

中学校

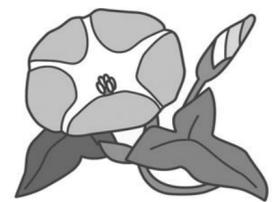
《 13 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	献立名	栄養量		食品名		
			エネルギー Kカロリー	たん白質 g	力や熱のもとになる 黄の食品	血や肉をつくる 赤の食品	体を調子を整える 緑の食品
1	火	ご飯 牛乳250ml 春雨スープ 揚げ餃子2個 もやしの中華和え 中華ドレッシング	794	24.3	米 小麦粉 はるさめ ごま油 米油	牛乳 豚肉 餃子	きゅうり たまねぎ チンゲンサイ にんじん 大豆もやし もやし しいたけ
2★	水	麦ご飯 牛乳250ml ハヤシライス とうもろこし ゴーヤの炒め物	814	32.8	米 小麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ デミグラスソース	牛乳 豆腐 かつお節 豚肉 鶏肉 炒り玉子	グリーンピース しょうが たまねぎ とうもろこし トマト にかうり にら にんじん にんにく もやし
3	木	ご飯 牛乳250ml 夏野菜のみそ汁 あじのりごまフライ 肉豆腐	832	36.8	米 砂糖 ごま 米油	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ あじのりごまフライ 豚肉	さやいんげん かぼちゃ しょうが たまねぎ なす みょうが
4	金	コッパパン 牛乳250ml 人参のポタージュ フランクのトマトソース 枝豆サラダ イタリアンドレッシング	827	30.5	コッパパン 砂糖 オリーブオイル 米油 バター	牛乳 フランクフルト 生クリーム	えだまめ キャベツ たまねぎ とうもろこし トマト にんじん にんにく もやし パセリ ポタージュベース
7	月	ご飯(彩のきずな) 牛乳250ml 七夕汁 星型ハンバーグおろしソース かぼちゃのそぼろ煮	792	32.5	米 そうめん 砂糖 米油	牛乳 なたと 鶏肉 星型ハンバーグ	オクラ かぼちゃ だいこん にんじん
8	火	麦ご飯 牛乳250ml ピビンバ 鶏肉のチリソースがけ ハンサンスー 中華ドレッシング	840	41.8	米 小麦 はるさめ 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ きゅうり しょうが だいこん たけのこ にら にんじん にんにく ほうれん草 大豆もやし もやし しいたけ
9	水	麦ご飯 牛乳250ml マカロニスープ コーンフライ 豆腐のドライカレー	806	27.3	米 小麦 シェルマカロニ 米油 バター カレールウ	牛乳 豆腐 豚肉 ショルダーベーコン	キャベツ しょうが たまねぎ なす にんじん にんにく ビーマン コーンフライ
10	木	冷やしうどん(つゆ・氷) 牛乳250ml 関東煮 ごま和え ごまクリーミードレッシング	781	32.4	地粉うどん じゃがいも 砂糖	牛乳 絹揚げ がんもどき 鶏肉	こんにゃく さやいんげん キャベツ ごぼう だいこん にんじん ほうれん草 もやし
11	金	ご飯 牛乳250ml ワンタンスープ 白身魚の韓国風ソース 杏仁ミックスゼリー	804	26.0	米 ワンタン 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米油 3色ゼリー	牛乳 なたと 白身魚フリッター 豚肉	キャベツ にら にんじん にんにく ねぎ 黄桃 しいたけ
14	月	食パン 牛乳250ml 鶏肉のトマト煮 チーズオムレツ コーンサラダ フレンチドレッシング	814	37.8	食パン じゃがいも 米油	牛乳 鶏肉 チーズオムレツ	さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし トマト にんじん マッシュルーム パプリカ
15	火	ご飯 牛乳250ml 生揚げのみそ汁 鯖の塩焼き マーミナチャンプルー	810	40.6	米 米油	牛乳 生揚げ かつお節 塩さば 豚肉	だいこん たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん ねぎ 赤ピーマン もやし
16★	水	ご飯 牛乳250ml 中華風もずくスープ しゅうまい3個 チンジャオロースー	785	34.0	米 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米油	牛乳 もずく わかめ 豚肉 鶏肉	たけのこ チンゲンサイ にんじん ねぎ ビーマン 赤ピーマン もやし しいたけ しゅうまい
17	木	麦ご飯 夏野菜カレー 一口カツ コールスロー コールスロードレッシング セレクトジュース(りんご・みかん) 四角チーズ	771	25.7	米 小麦 米油 カレールウ	ヒレカツ 鶏肉 鶏レバー ダイスチーズ チーズ	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし トマト なす にんじん にんにく ピーマン みかんジュース りんごジュース
平均栄養量			805	32.5	※ 毎月19日は「食育の日」です ※ 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。 ※ (★) 印の日に、放送用資料があります。 ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。 ※ 「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。		
標準量			830	33.2			

※2学期の給食は8月28日(木)から始まります。

※次ページに「松伏町学校給食 食物アレルギー等の対応について」が記載されています。



砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約56g 乳酸菌飲料 約55g 果汁入り飲料 約53g

1 2 3

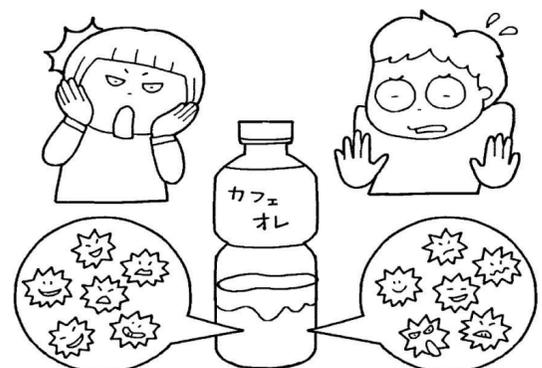
スポーツ飲料 約31g 麦茶 0g

4 5

※砂糖の量は糖度計で計測(100mlあたり)を算出したものです。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



●松伏町学校給食 食物アレルギー等対応について

松伏町では食物アレルギー等の対応として、下記の資料を提供しております。

(松伏町HPに掲載しています)

- 1 献立表詳細(給食材料が詳細に記載された献立表)
- 2 松伏町商品規格書(使用原材料名・特定原材料・特定原材料に準ずるものが記載されている規格書)
 - ・加工食品等に含まれる使用原材料は全てが表示されているわけではありません。
 - ・学校給食では、コンタミネーション(食品を製造する際に、原材料としては使用していないが、アレルゲンを含む他の製品と同じ製造ラインを使用することにより、意図せずアレルゲン物質が微量に混入してしまうこと)等は避けられません。
 - ・丸ごと食べられる魚やその他の魚に関して、魚卵を含む場合があります。また、小魚や海そうには、えび・かに等を含む場合があります。
 - ・同じ献立名でも、使用する月により製造業者が変更になります。必ず、該当月の食物アレルギー対応資料で確認してください。

●給食センターで調理及び洗浄する際のコンタミネーションや留意点について

- 1 給食センター内は、多数の食品を扱うため、アレルゲン物質のコンタミネーションが起こりうる環境です。コンタミネーションを防止することは困難であることをご理解ください。
- 2 揚げ油はろ過して数回使用しているため、アレルゲン物質を含む食品及び加工食品も調理しています。
- 3 都合により、献立及び使用食品の変更をすることがあります。
- 4 食器や調理に使う器具の洗浄について、微量の洗い残し、鉄板の焼き付きやこびりつきなどがあり、完全な除去はできません。

◎特定原材料(8品目)

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生

◎特定原材料に準ずるもの(20品目)

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン