



7月給食献立予定表



日	曜日	献立名		エネルギー	たんぱく質(g)	赤(血や肉になるもの)	緑(体の調子を整えるもの)	黄(熱や力になるもの)	
1		☆ 繰替休業日 ☆							
2	火	パンプキンパン	牛乳	豚肉と大豆のケチャップ煮 コーンサラダ メロン	865	35.7	牛乳 豚肩肉 大豆	かぼちゃペースト にんじん パセリ 赤ピーマン きゅうり キャベツ コーンホール メロン にんにく	小麦粉 じゃがいも マカロニ シェル 砂糖 サラダ油
3	水	麦ごはん	牛乳	鮭のごまみそかけ 春雨のあえもの 豆腐のみそ汁	844	36.3	牛乳 煮干し 鮭切り身 みそ ロースハム 木綿豆腐	小松菜 にんじん こねぎ 緑豆モヤシ キャベツ 玉葱 えのきたけ	ごはん 麦 砂糖 緑豆はるさめ じゃがいも 白いりごま 白すりごま ごま油
4		☆ マイ弁当の日 ☆ バランスの取れたお弁当を目指そう!!							
5	金	コーンピラフ	牛乳	たんざくサラダ 天の川スープ ゼリー	838	30.7	牛乳 ショルダーベーコン ロースハム 鶏肉 木綿豆腐 かつお節	にんじん パセリ オクラ マッシュルーム コーンホール 大根 きゅうり ゼリー	ごはん 砂糖 サラダ油 そうめん
8	月	キーマカレーライス	牛乳	ツナサラダ 小玉すいか	838	30.7	牛乳 豚モモひき肉 大豆 ツナ水煮	にんじん トマト缶詰 玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが 黄ピーマン きゅうり キャベツ すいか	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 有塩バター サラダ油
9	火	ドッグパン	牛乳	セルフチリドッグ フランクフルトのチリソース煮 ポイルキャベツ 野菜シチュー	852	36.1	牛乳 鶏肉 ポークフランクフルトソーセージ	にんじん パセリ 玉葱 キャベツ 白菜	小麦粉 じゃがいも サラダ油
10	水	麦ごはん	牛乳	白身魚フライ 枝豆入りお浸し なすのみそ汁	825	31.0	たらフライ 油揚げ みそ 煮干し	チンゲンサイ キャベツ むき枝豆 なす	ごはん 麦 じゃがいも サラダ油
11	木	黒砂糖パン	牛乳	ワカメと茹で野菜のサラダ コンソメスープ	865	36.7	牛乳 カットワカメ 豚モモひき肉	にんじん パセリ 玉葱 モヤシ キャベツ コーンホール	小麦粉 黒砂糖 薄力粉 砂糖 サラダ油
12	金	麦ごはん	牛乳	ふりかけ イカとサヤインゲンの中華炒め 南蛮汁	857	37.6	牛乳 かつお節 イカ ウズラ卵 鶏モモ肉 生揚げ みそ	さやいんげん にんじん チンゲンサイ 玉葱 黄ピーマン しょうが 葱 ごぼう 大根	ごはん 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも 白いりごま サラダ油
16	火	コッペパン	牛乳	ピーナッツクリーム ゴーヤのサラダ マカロニのカレー煮	878	43.8	牛乳 豚モモ肉 ロースハム	にんじん グリンピース にがうり コーンホール 玉葱 ピーナッツクリーム	小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ サラダ油
17	水	ちらし寿司	牛乳	みそサラダ すまし汁	894	40.0	牛乳 えび かつお節 なんと 鶏モモ肉 豆腐 卵 みそ	にんじん 三つ葉 絹さや かんぴょう 干し椎茸 キャベツ もやし	ごはん 砂糖 サラダ油 ごま油
18	木	辛しみそたんめん	牛乳	大学かぼちゃ 冷凍みかん	886	33.0	牛乳 豚モモひき肉 みそ	にら にんじん 西洋かぼちゃ 葱 玉葱 にんにく しょうが タケノコ(水煮) みかん	中華麺 砂糖 片栗粉 水あめ サラダ油 黒いりごま
19	金	さんま蒲焼き丼	牛乳	さやいんげんのごま和え 玉葱とワカメのみそ汁	843	34.7	牛乳 カットわかめ 煮干し 油揚げ 木綿豆腐 みそ さんま	にんじん さやいんげん 小松菜 ごぼう キャベツ りょくとうもやし 玉葱	ごはん 麦 砂糖 じゃがいも 白いりごま 白すりごま

7月4日(木)は ☆マイ弁当の日☆

御館中学校では、年に2回マイ弁当の日を実施しています。この日は、自分でお弁当を作ってくる日です。普段から、自分で料理をする人もいれば、いつもつくってもらっていて、料理に慣れていない人もいます。マイ弁当の日を通して、バランスの良い食事について考えたり、いつも食事を作ってくれる人への感謝をする機会にしましょう。

ありがとう



☆元気に夏を過ごそう☆ ~夏バテにきく栄養素~

○ビタミンB群
豚肉やウナギ、豆類などに含まれるビタミンB群には、疲労回復や食欲を高める効果があります。

○ビタミンC
ピーマンやブロッコリー、トマトなどに含まれるビタミンCには、暑さへの抵抗力を高める効果があります。



※野菜はすべて加熱しています。
※材料の都合上献立を変更することがあります。



8月 給食献立表



26	月	☆ お弁当の日 ☆							
27	火	パンズパン	牛乳	セルフハンバーガー インゲンのサラダ チキンコンソメスープ	864	37.3	牛乳 ハンバーグポーク 鶏モモ肉	さやいんげん 赤ピーマン にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム モヤシ キャベツ コーンホール	小麦粉 砂糖 じゃがいも マロニー サラダ油 有塩バター
28	水	野菜のカレーライス	牛乳	ほうれん草とチキンの和え物 白桃	880	34.3	豚モモ肉 ソフトチキン 牛乳	にんじん かぼちゃ 青ピーマン ほうれん草 玉葱 むき枝豆 なす にんにく しょうが キャベツ 白桃	ごはん 麦 砂糖 有塩バター ごま油
29	木	☆ 市合奏祭のためお弁当の日 ☆							
30	金	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春巻き ひじきのサラダ	862	32.2	牛乳 ひじき 豚モモひき肉 木綿豆腐 みそ	にら にんじん ほうれん草 きくらげ 春巻き たけのこ(水煮缶詰) 葱 しょうが モヤシ	ごはん 麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 白いりごま ごま油

