7月予定献立表（中学校）

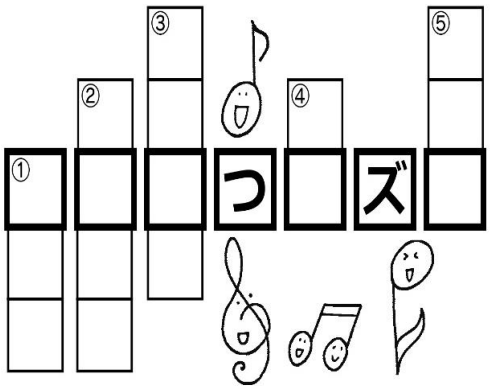
令和4年

東庄町教育委員会教育課給食係（学校給食センター）

日	曜日	献立名 主食	牛乳	献立名 おかず	主な材料とはたらき 赤 体を作るもとになる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
1	金	背割りパン	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば ABC卵スープ	牛乳 フランクソーセージ 豚肉　卵　ベーコン	パン 砂糖　マカロニ 中華めん　でんぷん	キャベツ　にんじん ピーマン　たまねぎ ほうれんそう	860	35.7	4.8
4	月	ごはん	○	いりたまご 野菜入り豚そぼろ みそ汁　　焼きプリンタルト	牛乳 卵　豆腐 豚肉　油揚げ	米 砂糖 焼きプリンタルト	にんじん　キャベツ ほうれんそう　だいこん ながねぎ	855	35.3	2.8
5	火	ごはん	○	赤魚一夜干し かぶと豚肉の甘辛炒め 白玉汁　　ワインゼリー	牛乳 赤魚　豚肉 なると　油揚げ	米 砂糖 もち　ゼリー	かぶ　かぶの葉 にんじん　ながねぎ ほうれんそう	840	35.3	3.0
6	水	カレーピラフ	○	ほうれん草グラタン グリーンサラダ（和風ごまドレッシング） ミートボールスープ	牛乳 鶏肉　ミートボール 枝豆　なると	米　麦 バター　ごま油 ドレッシング	マッシュルーム キャベツ コーン にんじん　たまねぎ　きゅうり ほうれんそう　ブロッコリー	749	29.4	3.8
7	木	個包装ラーメン	○	あじアーモンドフライ ごま和え　　七夕ゼリー みそラーメンスープ	牛乳 あじ　みそ 豚肉	中華めん 油　アーモンド ごま　ゼリー	キャベツ　にんじん こまつな　にんにく たまねぎ　もやし　ながねぎ	801	36.4	4.4
8	金	丸パン	○	野菜コロッケ（ソース） ツナサラダ　　ヨーグルト コーンポタージュ	牛乳 ツナ ヨーグルト	パン　ドレッシング 油　じゃがいも ポタージュルウ	キャベツ　きゅうり もやし　にんじん　パセリ たまねぎ　コーン	869	29.9	4.4
11	月	ごはん （味付けのり）	○	若鶏ごま照り焼き 五目煮豆 すまし汁　レモンカスタードタルト	牛乳　豆腐　わかめ 鶏肉　大豆　なると 豚肉　高野豆腐　のり	米 砂糖　ごま レモンカスタードタルト	ごぼう　こんにゃく にんじん　ながねぎ	850	34.2	3.4
12	火	ごはん	○	コーンしゅうまい（2こ） マーボーなす ワンタンスープ　麦芽ゼリー	牛乳 豚肉 なると	米　ごま油 砂糖　小麦粉 でんぷん　ゼリー	なす　コーン　にんじん ながねぎ　にんにく もやし　にら	831	30.7	3.8
13	水	ごはん	● コーヒー	白身魚レモンソース キャベツのピリ辛みそ炒め かきたま汁	牛乳　鶏肉　豚肉 メルルーサ　みそ 卵　豆腐　わかめ	米 砂糖　油　でんぷん コーヒー牛乳の素	レモン　にんじん　ながねぎ ピーマン　キャベツ　しいたけ にんにく　こんにゃく	819	37.6	3.2
14	木	ごはん	○	ぎょうざ（2こ） フルーツソーダゼリー 中華丼の具	牛乳 豚肉	米 小麦粉 ゼリー　でんぷん	みかん　もも　きくらげ しょうが　キャベツ　もやし にんじん　たけのこ	788	24.4	2.6
15	金	ごはん	○	目玉焼き風オムレツ ヨーグルト和え ポークカレー	牛乳 卵　豚肉 ヨーグルト　粉チーズ	米 じゃがいも カレールウ	パイン　みかん　もも にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが　りんご	910	30.8	3.2
19	火	ピザトースト	○	ウインナー卵巻き 野菜スープ　フローズンヨーグルト 花野菜サラダ（マヨネーズ）	牛乳　卵　わかめ ハム　チーズ　ベーコン ウインナー　ヨーグルト	パン マヨネーズ	たまねぎ　ピーマン　キャベツ マッシュルーム コーン　にんじん ブロッコリー　カリフラワー　もやし	837	34.8	4.2
							今月の平均値	834	32.8	3.6
							基準値	830	35.3	2.5

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。

ヒントを見て、たてに言葉を入れましょう。太枠の中に言葉がでてきます。



こたえ：せいかつリズム①せかい②だいきぼう③よふかし④パリ⑤グラム

夏休み中も、答えの言葉を学校がある日と同じようすると、２学期がスムーズにはじめられます。

＜ヒント＞

① にほん地図と○○○地図。
② 朝に東からのぼって、西に沈む。
③ 夜遅くまで起きていること。
④ フランスの首都。
⑤ 重さの単位。キロ○○○。