

7月予定献立表(中学校)

令和5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			主な材料と働き						栄養価		
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる				
		主食	牛乳	おかず	魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの きのこと	穀類 いも 砂糖	油脂 種実	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	塩分 (g)
3	月	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) 春雨サラダ ハヤシライス	チキンナゲット ハム	牛乳	にんじん	きゅうり りんご もやし たまねぎ マッシュルーム にんにく	米 春雨	ドレッシング バター ハヤシルウ	933	35.2	3.5
4	火	ごはん	○	若鶏ごま照り焼き 厚揚げのそぼろあんかけ 白玉汁 麦芽ゼリー	鶏肉 なんと 厚揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	ながねぎ	米 もち 砂糖 ゼリー でんぷん	ごま 油	880	34.5	3.2
5	水	わかめごはん	○	さくらますのタルタルフライ 肉じゃが みそ汁	さくらます 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ いんげん だいこん	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油 マヨネーズ	751	29.5	3.4
6	木	ごはん (韓国のり)	○	ショールンポー(2こ) 豚キムチ 卵スープ セタゼリー	豚肉 たまご	牛乳 わかめ のり	にら にんじん	はくさい もやし たまねぎ にんにく	米 砂糖 小麦粉 ゼリー でんぷん	ごま 油 ごま油	850	31.1	3.4
7	金	ピザトースト	○	厚焼き卵 オクラ入り春雨スープ 東庄のフルティカトマト(2こ)	ベーコン たまご 豚肉 なんと	牛乳 チーズ	ピーマン オクラ トマト にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム もやし	パン 春雨	油 ごま油	755	33.8	4.7
10	月	ごはん	○	揚げぎょうざ(2こ) 海藻サラダ マーボー豆腐 ヤクルト	豆腐 豚肉	牛乳 海藻	にんじん にら	キャベツ にんにく きゅうり しょうが たけのこ ながねぎ	米 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 ドレッシング ごま油	904	32.3	3.9
11	火	コーンピラフ	○	ケチャップフランクソーセージ ワンタンスープ すいか	鶏肉 フランクソーセージ なんと	牛乳	にんじん	たまねぎ すいか マッシュルーム コーン キャベツ ながねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉	バター ごま油 油	771	28.0	4.0
12	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	鮭の塩焼き かぶと豚肉の甘辛炒め すまし汁 ガトーショコラ	鮭 豚肉 豆腐 なんと	牛乳 わかめ	かぶの葉 にんじん	かぶ ながねぎ	米 砂糖 ガトーショコラ	ごま油	858	37.3	3.6
13	木	個包装 うどん	○	手作りかき揚げ 肉うどん汁 ヨーグルト和え	枝豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ パイン しいたけ みかん ながねぎ もも コーン	うどん さつまいも 小麦粉	油	803	31.7	2.6
14	金	黒糖食パン	○	かぼちゃひき肉フライ 焼肉サラダ かきたま汁 アセロラゼリー	たまご 豆腐 豚肉	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	ながねぎ しいたけ しょうが にんにく	パン しらたき 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	833	34.2	3.1
18	火	ごはん	○	野菜入り豚そぼろ 炒り卵 なめこ汁 焼きプリンタルト	豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 タルト		877	37.3	2.8
19	水	ごはん	○	ほうれん草グラタン ポークカレー フルーツソーダゼリー	豚肉	牛乳 粉チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もも バイ りんご にんにく しょうが みかん	米 じゃがいも ゼリー	カレールウ	951	30.4	3.3
※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。										今月の平均値	847	32.9	3.4
※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。										基準値	830	35.3	2.5

夏の食事のポイント

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な

生ものや肉の生焼けに
注意。中までしっかり
火を通してから食べよう。



つ

冷たいものはほどほど
に食べよう。とりすぎは
おなかをこわします。



や

おやつばかり食べないで
ね。時間と量を決めて
から食べましょう。

す

酢の物や梅干しは気分を
さっぱりさせ、体をリフ
レッシュしてくれます。

み

栄養のはたらきの緑のグ
ループの食べ物(とくに
野菜)をたっぷりとりま
しょう。



の

飲み物は水か麦茶でこま
めに水分補給。できれば
牛乳も1日1回は飲みま
しょう。乳アレルギーの
人は豆乳や小魚で。

しょく

食事では好き嫌いをせず、
よくかんで。栄養のバラ
ンスも考えて、おいしく
いただきましょう。



じ

時間を決めて1日3食。
規則正しい食事の時間が
よい生活リズムをつくり
ます。

