



# 7月分給食献立実施表

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料						
			1群		3群			5群	
1 (月)	ごはん ▲牛乳 ■えびしゅうまい② 中華くらげサラダ マーボー豆腐	818 29.5 24.0	えび とうふ たら とり肉 くらげ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	もやし きゅうり ねぎ	米 でんぷん しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油
2 (火)	野菜かきあげ丼 (野菜かきあげ・天丼のたれ) ▲牛乳 のり酢和え 豚汁	835 27.5 25.9	ツナ 豚肉 味噌 とうふ	牛乳 のり	にんじん 春菊 小松菜	たまねぎ だいこん こんにゃく	ごぼう もやし ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも	サラダ油
3 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲キャラメルパテ ▲タンドリーチキン 大根とハムのマリネ ▲ボルシチ風	823 41.4 28.8	とり肉 ハム 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	だいこん たまねぎ キャベツ	セロリ ビーツ	パン じゃがいも キャラメル	マリネドレ バター 生クリーム
4 (木)	わかめごはん ▲牛乳 かつおカツ 冷しゃぶ風サラダ かんぴょうのみそ汁	805 28.0 22.3	かつお 豚肉 とうふ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん きょうな	たまねぎ きゅうり かんぴょう えのきたけ	キャベツ ねぎ	米 パン粉 じゃがいも	サラダ油 香味たまねぎドレ
5 (金)	【七夕献立★】 ▲黒糖食パン ▲牛乳 お星さまハンバーグ イタリアンサラダ 野菜スープ 七夕お星さま三色ゼリー	814 32.3 22.2	とり肉 豚肉 ツナ なると	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー 小松菜	たまねぎ きゅうり	キャベツ	パン 黒砂糖 砂糖 じゃがいも ゼリー	イタリアンドレ
8 (月)	ごはん ▲牛乳 のり香味ふりかけ あじのカレー醤油焼き クーブイリチー すいとん汁	799 37.3 19.2	あじ 油あげ 豚肉 とり肉 厚あげ	牛乳 のり こんぶ	にんじん 小松菜	しいたけ 大根	しめじ ねぎ	米 砂糖 すいとん さといも	ごま油 サラダ油 ごま
9 (火)	ごはん ▲牛乳 とりのからあげ もやしの白ナムル ▲かんぴょう入りまるやかごま汁	847 35.5 28.2	とり肉 とうふ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし かんぴょう ごぼう こんにゃく	キャベツ	米 でんぷん じゃがいも	サラダ油 練りごま ごま ごま油
10 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲チルドチョコ いかの香草焼き 花野菜とパスタのサラダ ひよこ豆のミネストラ	812 38.5 27.1	いか ハム とり肉 ひよこ豆	牛乳	バジル パセリ ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり たまねぎ 大根	キャベツ	パン チョコ マカロニ じゃがいも	コーン クリームドレ サラダ油
11 (木)	『食品ロスについて考えよう！』 目指せ！食べ残しゼロ！！ ▲夏野菜のハヤシライス ▲牛乳 わかめサラダ ▲セノビーゼリー	805 24.2 19.2	豚肉 とりレバー	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ ズッキーニ コーン	きゅうり なす しめじ 枝豆	米 じゃがいも ゼリー	サラダ油
12 (金)	★醤油ラーメン ▲牛乳 米粉入り春巻き ひじきのごまドレサラダ	847 30.5 32.3	とり肉 なると 豚肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ 枝豆	もやし キャベツ	中華麺 春巻きの皮	サラダ油 ごま油 焙煎ごまドレ
15 (月)	<b>海の日</b>								
16 (火)	ごはん ▲牛乳 ▲とり肉のガーリックマヨ焼き ●かにかま和え ビルマ汁	849 31.2 29.1	とり肉 かに風味かまぼこ 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん トマト パセリ さやいんげん	キャベツ コーン	たまねぎ なす	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨ サラダ油 ごま
17 (水)	▲ハムカツサンド (▲ハムカツ・ソース) ▲牛乳 ▲チーズと野菜のサラダ フルーツポンチ	901 31.3 25.1	ハム ささみ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ みかん パイナップル	もも	パン パン粉 ゼリー	サラダ油 和風ドレッシング
18 (木)	ごはん ▲牛乳 さばのみぞれ煮 キャベツのゆかり和え 肉じゃが	891 34.4 30.9	さば ハム 豚肉 厚あげ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ 大根	もやし しらたき 枝豆 赤しそ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油
19 (金)	ナン ▲牛乳 ●オムレツ ツナサラダ ▲キーマカレー ●▲レモンカスタードタルト	849 33.6 33.2	たまご ツナ とり肉 大豆 とりレバー	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	枝豆 コーン	ナン じゃがいも タルト	棒々鶏ドレ サラダ油

\* 都合により献立が変更になる場合があります。

\* 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質27.0～41.5g、脂質18.4～27.7g

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。

▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品

★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】

米・キャベツ・たまねぎ・ズッキーニ・なす

