



7月分給食献立予定表

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主 な 材 料					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (火)	ごはん ▲牛乳 きびなごのかりかりフライ③ キャベツのゆかり和え 肉じゃが	861 31.8 24.8	きびなご ハム 豚肉 厚あげ	牛乳	にんじん	キャベツ 赤しそ たまねぎ しらたき しいたけ 枝豆	米 砂糖 じゃがいも でんぷん 米粉 玄米粉	サラダ油
2 (水)	▲食パン ▲牛乳 マーメイドジャム ハンバーグデミグラスソース 花野菜のサラダ ▲コーンポタージュ	882 36.3 27.9	豚肉 とり肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン しめじ マッシュルーム キャベツ カリフラワー	パン ジャム でんぷん 砂糖	サラダ油 マーガリン 和風ドレ
3 (木)	「食品ロスについて考えよう めざせ！食べのこしゼロ！④」 ▲夏野菜カレー ▲牛乳 枝豆サラダ ▲県産ヨーグルト	875 30.7 26.2	とり肉 とりレバー ハム	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん トマト	なす 枝豆 たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり	米 大麦	サラダ油 焙煎ごまドレ
4 (金)	▲米粉パン ▲牛乳 ●スペイン風オムレツ ▲チーズ入りマカロニサラダ フルーツポンチ	818 30.5 24.8	たまご とり肉 ハム	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ バイン キャベツ ナタデココ きゅうり レモン みかん もも	パン ゼリー 米粉 サイダー じゃがいも でんぷん マカロニ	コーンクリー ミードレ
7 (月)	【七夕献立】 ごはん ▲牛乳 星のコロッケ・ソース ▲チキンサラダ 七夕スープ 天の川ゼリー	819 26.4 22.1	とり肉 豚肉 チキンハム なると たら	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜 ほうれん草 オクラ	たまねぎ キャベツ しいたけ	米 じゃがいも でんぷん ゼリー	サラダ油 棒々鶏ドレ
8 (火)	ごはん ▲牛乳 さばのみそ煮 にらともやしのツナ和え のっぺい汁	831 35.7 28.3	さば 油あげ とり肉 とうふ ツナ 味噌	牛乳	にら にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ しめじ	米 でんぷん 砂糖	サラダ油 ノンエッグマヨ
9 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲キャラメルパテ 野菜グラタン カラフルサラダ ウィンナーと野菜のスープ	852 25.9 31.2	おから 豆乳 ハム ウィンナー	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも 米粉 キャラメル	イタリアンドレ
10 (木)	ごはん ▲牛乳 とり肉のから揚げ ●野菜と卵そぼろの和え物 じゃがいもとわかめのみそ汁	833 30.4 27.0	とり肉 たまご とうふ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	米 じゃがいも でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油
11 (金)	★マーボーラーメン ▲牛乳 ポークしゅうまい② 中華くらげサラダ ▲●レモンカスタードタルト	863 34.4 26.0	豚肉 とうふ くらげ ささみ	牛乳	にんじん にら 小松菜	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ コーン	中華めん パン粉 でんぷん しゅうまいの皮 タルト	サラダ油 ごま油
14 (月)	ごはん ▲牛乳 いわしのみぞれ煮 ▲●ごぼうサラダ 豆乳みそスープ	831 28.4 30.5	いわし 豚肉 味噌 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 にら	ごぼう だいこん 枝豆 たまねぎ もやし コーン	米 砂糖	サラダ油 ごま油 ノンエッグマヨ ごま
15 (火)	ごはん ▲牛乳 揚げぎょうざの甘酢あんかけ② ●もやしのナムル 汁ビーフン	837 25.2 26.9	とり肉 豚肉 たら 味噌 たまご	牛乳	にら にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ しいたけ たまねぎ もやし たまねぎ ねぎ	米 砂糖 でんぷん ぎょうざの皮 ビーフン	サラダ油 ごま油 韓国ナムルドレ ごま
16 (水)	▲フィッシュバーガー (白身魚フライ・タルタルソース) ▲牛乳 ▲シーザーサラダ ミネストローネ	820 33.5 28.8	たら ハム 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	枝豆 キャベツ 黄ピーマン たまねぎ セロリー	パン マカロニ パン粉 小麦粉 クルトン じゃがいも	サラダ油 ノンエッグタル タル シーザーサラダ ドレ
17 (木)	ごはん ▲牛乳 とり肉のねぎみそ焼き ほうれん草とひじきのごま和え ●にら玉汁	783 33.7 25.1	とり肉 味噌 油あげ とうふ たまご	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん にら	ねぎ キャベツ だいこん しいたけ	米 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま
18 (金)	▲黒コッペパン ▲牛乳 ミートボール② ▲コールスローサラダ ベーコンと野菜のスープ フルーツ杏仁風プリン	831 29.6 28.5	とり肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しいたけ	パン パン粉 じゃがいも プリン	コーンクリー ミードレ

* 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

【今月の益子町産食材】

米・じゃがいも・たまねぎ・キャベツ・にら・なす・ズッキーニ



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。