令和４年　7月分　給食予定献立表

蓮田市（平野中学校）

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名 熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	中学校平均栄養量 エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	金		【乳】	ごはん	米				802	34.8
				けんちん汁	油　じゃがいも	油あげ　豆腐	ごぼう　にんじん　こんにゃく　大根　長ねぎ	混合削り節　しょうゆ		
				鮭のマヨネーズ焼き	マヨネーズ（ノンエッグ）	鮭	パセリ　玉ねぎ	塩　こしょう		
				揚げかぼちゃのうま煮	油　砂糖	豚肉	かぼちゃ　長ねぎ　小松菜	酒　しょうゆ		
4	月		【乳】	ごはん	米				829	34.3
				筑前煮	油　砂糖	鶏肉　さつま揚げ	干しいたけ　ごぼう　にんじん　たけのこ　こんにゃく　大根	酒　しょうゆ　みりん		
				厚焼卵　【卵　小麦】		厚焼卵				
				お麸の炒めもの　【小麦】	油　ごま油　麸	ちくわ	キャベツ　にんじん　玉ねぎ	しょうゆ　塩　こしょう　和風だし		
5	火		【乳】	中華丼 ごはん	米				829	31.5
				中華丼の具　【卵　えび】	油　片栗粉	豚肉　えび　うずら卵	生姜　長ねぎ　干しいたけ　にんじん　チンゲン菜　キャベツ	酒　中華スープの素　しょうゆ　塩　こしょう		
				ぎょうざ　【小麦】		餃子				
				ひじきのサラダ	砂糖	ひじき	キャベツ　小松菜　にんじん	しょうゆ　ドレッシング（ごましょうゆ）		
6	水		【乳】	黒パン　【乳　小麦】	黒パン				871	34.8
				冬瓜スープ		豚肉　豆腐	長ねぎ　にんじん　しめじ　冬瓜　小松菜	コンソメ　しょうゆ　塩　こしょう		
				鶏肉のグラタン　【乳　小麦】	マカロニ　油　小麦粉　バター	鶏肉　牛乳　チーズ	玉ねぎ　しめじ	コンソメ　塩　こしょう		
				親子豆サラダ		大豆	えだ豆　小松菜　もやし　にんじん	ドレッシング（香りごま）		
7	木	七夕献立	【乳】	わかめごはん	米			わかめごはんの素	799	31.6
				七夕汁	ビーフン	豚肉　かまぼこ	にんじん　大根　オクラ	混合削り節　しょうゆ　塩　こしょう		
				鶏肉のガーリック焼き		鶏肉		塩　こしょう　ガーリックパウダー		
				ポテトサラダ	じゃがいも　マヨネーズ（ノンエッグ）		にんじん　とうもろこし　えだ豆	塩　こしょう		
				天の川ゼリー	天の川ゼリー					
8	金		【乳】	ごはん	米				815	33.2
				ピリ辛みそ汁	油　じゃがいも	豚肉　みそ	にんにく　生姜　にんじん　大根　ごぼう　こんにゃく　長ねぎ	混合削り節　トウバンジャン		
				魚の南蛮ソース	油　ごま油　片栗粉　砂糖　ごま	さごし	長ねぎ　にんにく　生姜	酒　こしょう　赤唐辛子　しょうゆ　酢		
				さつま揚げともやしのカレーソテー	油	さつま揚げ	もやし	塩　こしょう　カレー粉		
11	月		【乳】	ビビンバ ごまごはん	米　ごま				848	35.8
				豚肉の炒め煮	砂糖	豚肉	生姜	酒　しょうゆ		
				ほうれん草ともやしのナムル	ごま油　砂糖		もやし　ほうれん草　長ねぎ	酢　しょうゆ　塩		
				サンラータン　【卵】	ごま油　春雨　片栗粉	鶏肉　鶏卵	長ねぎ　にんにく　生姜　きくらげ　にんじん　もやし	中華スープの素　酒　塩　こしょう　しょうゆ　酢　トウバンジャン		
				パイナップルケーキ　【小麦】	油　砂糖　はちみつ　小麦粉	豆乳　おから	パイナップル　にんじん	ベーキングパウダー		
12	火	鉄分強化献立	【乳】	ごはん	米				768	35.7
				あさりのみそ汁		豆腐　油あげ　あさり　みそ	チンゲン菜　大根　長ねぎ	混合削り節　酒		
				豚肉の生姜焼き		豚肉	生姜	酒　しょうゆ　みりん　アップルソース		
				小松菜とじゃこの炒り煮	油	ちりめんじゃこ	小松菜　にんじん　キャベツ　とうもろこし	酒　みりん　しょうゆ　和風だし		
13	水	沖縄県郷土料理	【乳】	じゅうしい	米　油	豚肉　さつま揚げ　刻み昆布	干しいたけ　にんじん	ポークガラ　酒　塩　しょうゆ	772	39.5
				あおさのすまし汁		あおさ　かまぼこ　豆腐	にんじん　干しいたけ　長ねぎ	混合削り節　しょうゆ　塩		
				いかのコーンフレーク揚げ　【小麦】	油　小麦粉　コーンフレーク	いか		塩　こしょう		
				にんじんしりしり	油	ツナ	にんじん　もやし	塩　こしょう　しょうゆ　和風だし		
14	木		【乳】	タンメン 中華めん　【小麦】	中華めん				823	33.2
				タンメン汁	油　ごま油	豚肉	干しいたけ　にんにく　生姜　にんじん　もやし　玉ねぎ　キャベツ　にら	ポークガラ　中華スープの素　塩　こしょう		
				ウインナーのバーベキューソースかけ	ごま油　砂糖　片栗粉	ウインナー	にんにく　玉ねぎ	みりん　しょうゆ　一味唐辛子		
				春雨サラダ	春雨　砂糖　ごま		小松菜　とうもろこし　キャベツ	酢　しょうゆ		
15	金		【乳】	夏野菜のカレー 麦ごはん	米　麦				833	33.6
				カレールウ　【小麦】	油　カレールウ	豚肉	なす　ズッキーニ　かぼちゃ　にんにく　生姜　玉ねぎ　さやいんげん	スープストック　トマトピューレ　ソース　ロリエ		
				鶏肉のハーブ焼き		鶏肉		塩　こしょう　ハーブパウダー		
				こんにゃくサラダ			こんにゃく　きゅうり　キャベツ　にんじん	ドレッシング（おろししょうゆ）		
				ソーダアイス	ソーダアイス					

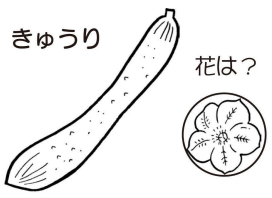
平均栄養量		817	34.4
学校給食摂取基準	１２歳～１４歳	830	34.0

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
●アレルギー表示について
- 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務７品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）」について表示しています。
- コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
- 調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養教諭にご相談ください。

蓮田市はすぴぃ

夏野菜をたくさん食べよう

きゅうり



花は？

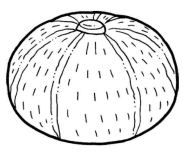
しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

ピーマン

花は？

独特の香りと苦みがあり、ビタミンＣが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

かぼちゃ



花は？

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンＥやＣもたくさん含まれています。

太陽をいっぱいあびて栄養価アップ！

トマト

花は？

真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

なす

花は？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

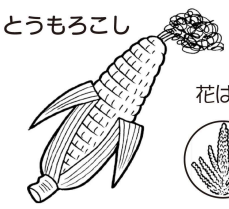
夏バテや熱中症予防にも効果があります！！

えだまめ

花は？

収穫せずに成熟させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

とうもろこし



花は？

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。