

7月 給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立名	主な材料と、体内での働き					
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
				(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
1木	764	35.0	食パン はちみつ&マーガリン たらこスパゲティ フレンチサラダ	豚肉 明太子 ハム	牛乳	ほうれん草 	玉ねぎ コーン しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 砂糖 はちみつ スパゲティ	油 マーガリン
2金	741	29.8	ご飯 すまし汁 ささみチーズフライ ピーマンと大豆の炒め物	豆腐 大豆 ささみ 油揚げ	牛乳 チーズ しらす干し わかめ	ほうれん草 ピーマン	えのき 玉ねぎ	米 ふ 砂糖	油
5月	825	35.3	【マナーめざしの日:正しい姿勢】 ご飯 厚揚げの中華煮 五目きんぴら パリッシュ	とり肉 厚揚げ うずら卵 豚肉 ちくわ	牛乳 パリッシュ	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 しらたき ごぼう 生姜 もやし	米 砂糖 でん粉	油
6火	804	29.5	黒糖ねじりパン キムチ入焼きそば フルーツジュレ	豚肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ もやし キャベツ キムチ みかん パイン 桃	パン 中華めん ジュレ	油
7水	748	24.7	【七夕】 さんまのかば焼き丼 (ご飯 かば焼き きぎみのり) 三色おかか和え 魚そうめん汁 七夕ゼリー	魚そうめん さんま かつお節	牛乳 のり	人参 オクラ ほうれん草	しめじ もやし	米 ふ 砂糖 ゼリー	油
8木	765	38.4	背割りパン 野菜スープ ミートボール チリコンカン	とり肉 豚肉 豆 ミートボール	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく	パン 小麦粉 マカロニ	油
9金	782	29.9	【和食の日:わ わかめ】 ご飯 野菜の煮込み 厚焼きたまご 茎わかめの炒め物	とり肉 厚揚げ たまご 天ぷら	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん	こんにやく 筍 ごぼう 椎茸	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま
12月	782	34.3	【郷土料理:和歌山県】 ご飯 いわし梅煮 くるまふ団子のみそ汁 とふの粉の煮物	団子 みそ とり肉 油揚げ 高野豆腐	牛乳 いわし わかめ	人参 ねぎ	えのき ごぼう 玉ねぎ 椎茸	米 砂糖	油

13火	768	36.3	ミルクパン 焼きうどん しゅうまい ゆで枝豆	豚肉 かまぼこ かつお節 しゅうまいの具	牛乳 青のり	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし 枝豆	パン 乾めん しゅうまいの皮	油
14水	774	25.8	ご飯 夏野菜のカレー ブロッコリーのサラダ	牛肉	牛乳	人参 かぼちゃ トマト ブロッコリー	玉ねぎ なす 生姜 枝豆 にんにく コーン	米 砂糖	油
15木	728	28.7	【世界の料理:イギリス】 ワンローフパン いちごジャム スコッチブロス ほうれん草のソテー スコッチエッグ アイスクリーム	とり肉 スコッチエッグ	牛乳 アイスクリーム	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン セロリ	パン 麦 じゃがいも ジャム	油
16金	748	26.5	【かまっ子の日:きゅうり】 麦ご飯 マーボー春雨 鶏ときゅうりの中華和え	豚肉 ささみ みそ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 生姜 キャベツ 椎茸 筍 にんにく きくらげ きゅうり	米 麦 春雨 砂糖	油

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

毎日、牛乳がつきます。

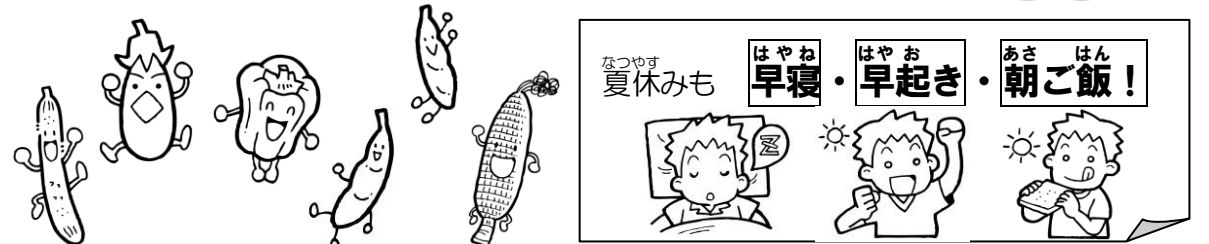
太字が地場産物使用の食材です。

〈 栄養価 〉

	エネルギー(kcal)	たんぱく質
7月分平均	772	30.7g (15.9%)
基準値	830	エネルギー全体の13~20%

なつやさい た なつ げんき 夏野菜をたくさん食べて夏を元気にすごそう!

なつやさい 夏野菜は、ビタミンが多く、体を冷やす効果があり、水分補給にもなります。
すいぶんほきゅう 栄養たっぷりの夏野菜を食べましょう。



なつやす 夏休みも **はやね 早寝**・**はやお 早起き**・**あさはん 朝ご飯!**