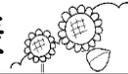


7・8月学校給食献立予定表



日曜	献立	おもな材料						栄養量						
		血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		1群	たんぱく質	脂質	塩分			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)			
1 木	麦ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き 即席漬け うずらの卵入りすまし汁 ヨーグルト	豚肉 うずらの卵 かまぼこ	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん 水菜	玉ねぎ かんぴょう キャベツ しょうが きゅうり ねぎ かぶ しめじ にんにく	米 麦 油		838	35.8	21.8	2.7			
2 金	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ(3個) ひじきのピリッとサラダ 炒り鶏	いわし まぐろフレーク 鶏肉 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり 大根 キャベツ ごぼう しいたけ だけのこ れんこん	米 砂糖 油 ラー油		902	34.7	29.5	2.3			
5 月	キムタクごはん 牛乳 てんぐにらまんじゅう(2個) 中華スープ	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん にら	白菜 もやし きくらげ ねぎ つぼ漬	米 まんじゅうの皮 ごま油 ごま でん粉		797	33.7	22.2	3.7			
6 火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんサラダ にらたま汁 オレンジ	さば 卵 なた 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	れんこん 枝豆 きゅうり しいたけ とうもろこし オレンジ	米 でん粉 ドレッシング		806	30.8	24.7	2.3			
7 水	丸パン 牛乳 メンチカツ シーフードサラダ フォーのスープ セタゼリー	豚肉 鶏肉 いか えび なた	牛乳	ほうれん草 にんじん オクラ パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ ねぎ にんにく	パン パン粉 フォー ゼリー 油		804	34.8	26.7	3.7			
七夕献立です。スープには、「星の形をしたオクラや天の川に見立てたフォー」が入っています。														
8 木	麦ごはん 牛乳 プルコギ もやしのナムル わかめスープ 冷凍パン	牛肉 大豆 豆腐 なた	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ もやし えのき パイナップル とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	米 麦 春雨 ごま ごま油 油 ドレッシング		823	31.5	22.7	2.7			
9 金	那須地区総合体育大会のため給食なしになります。大会に参加しない生徒のみなさんはお弁当を持参してください。													
12 月	ごはん 牛乳 アジの南蛮ソースかけ パンパンジーサラダ もずくスープ	アジ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ きゅうり えのき しょうが	米 でん粉 米粉 砂糖 油 ごま油 ドレッシング		845	37.1	27.6	2.8			
13 火	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ごまじゃこサラダ 厚揚げのみそ汁 とちおとめアイス	鶏肉 ハム 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 きゅうり ごぼう しめじ にんにく しょうが	米 里芋 砂糖 とちおとめアイス 油 ごま ドレッシング		881	38.2	24.7	3.0			
14 水	バターロールパン 牛乳 スイカ 夏野菜の Pasta フレンチサラダ	ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン アスパラガス	玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン汁 スッキニー にんにく すいか	パン スパゲティ 油 オリーブ油		795	27.0	27.4	3.1			
15 木	麦ごはん 牛乳 えびしゅうまい(3個) 切り干し大根のナムル マーポーなす	えび ハム 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり 大根 なす ねぎ だけのこ にんにく しょうが	米 麦 しゅうまいの皮 砂糖 ごま油 ごま でん粉		847	28.7	26.2	2.4			
16 金	わかめごはん 牛乳 厚焼き卵 おかがあえ 鶏塩肉じゃが	卵 鶏肉 かつおぶし さつま揚げ はんぺん	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 じゃが芋 砂糖 油		815	30.1	19.6	3.7			
19 月	ごはん 牛乳 群馬ソースカツ(2個) こんにゃくサラダ 沢煮椀	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 水菜	きゅうり 大根 キャベツ ごぼう だけのこ しいたけ とうもろこし	米 パン粉 砂糖 油 ドレッシング		790	31.2	21.6	2.7			
群馬県を意識した献立です。主菜は群馬のご当地グルメソースカツ!副菜には生産量日本一のこんにゃくを使っています。														
20 火	ナン 牛乳 キーマカレー 野菜サラダ フルーツポンチ	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー みかん いちご パイナップル	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんにく グリーンピース とうもろこし	ナン 砂糖 ゼリー 油 ドレッシング		795	32.2	27.7	1.6			
7月21日～8月26日は夏休み!夏休み中も規則正しい生活を心がけよう!														
27 金	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 大豆入りサラダ とちおとめヨーグルト	豚肉 大豆 ハム	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす スッキニー にんにく しょうが もやし きゅうり	米 油 ドレッシング		857	28.9	24.8	2.8			
30 月	ロコモコ丼(ハンバーグ 目玉焼き) 牛乳 アスパラサラダ コンソメスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラガス パセリ	玉ねぎ カリフラワー キャベツ とうもろこし	米 砂糖 油 ドレッシング		858	32.8	28.1	2.5			
31 火	ごはん 牛乳 いわしごまみそ煮 海藻サラダ 肉じゃが	いわし かにかま 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし きゅうり しょうが グリーンピース	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま ドレッシング		823	30.7	18.3	2.5			
計16回						★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。		栄養量		今月の平均	830	32.3	24.6	2.8
								目標栄養量		830	34.2	23.1	2.5 未満	

