



令和6年度7・8月学校給食献立予定表

若草中学校



日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I礼キ	たんぱく質	脂質	塩分
			血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをとのえる食品	エネルギーのもとになる食品							
7月			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
1	月	ごはん 牛乳 いか天ぷら 切干大根のベーコン煮 豚汁	いか 豆腐 ベーコン さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根 ごぼう 白菜 ねぎ	米 小麦粉 じゃが芋	油 砂糖	842	28.3	23.4	2.9
2	火	ごはん 牛乳 県産豚肉入り餃子 ほうれん草のおひたし マーボー豆腐 味付のり	豆腐 豚肉	牛乳 のり	にんじん にら ほうれん草	もやし キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ラー油 ごま	853	33.2	28.5	2.5
★7/3～発行される新しいお札のデザインが、味付のりの袋にランダムに印刷されています。一万円、五千元、千円、どのデザインが当たるかは当日のおたのしみ★												
3	水	丸パン 牛乳 オムレツ パンネのトマト煮 野菜スープ	卵 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ じゃが芋	油 オリーブ油	811	33.6	24.2	3.3
4	木	ポークカレー 牛乳 アスパラサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん アスパラガス	きゅうり キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ とうもろこし	米 麦 じゃが芋	油 ドレッシング	904	26.2	27.1	3.0
5	金	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 海藻サラダ セタ汁	豚肉 鶏肉 ハム なると	牛乳 わかめ	にんじん オクラ ほうれん草	玉ねぎ きゅうり 枝豆 大根 しめじ たけのこ	米 フォー 砂糖	ドレッシング	775	29.6	19.8	3.1
★セタ汁は、フォーを天の川に、オクラをお星様に見立てました。オクラは夏バテ防止の夏野菜の代表です。味わって食べましょう★												
8	月	ごはん 牛乳 いかと大根の煮付け マカロニサラダ けんちん汁	いか ちくわ ハム 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	大根 しょうが きゅうり 白菜 ねぎ キャベツ とうもろこし ごぼう しいたけ	米 マカロニ 砂糖 でん粉 里芋	マヨネーズ 油	798	28.6	21.7	3.0
9	火	ガバオライス 牛乳 春雨サラダ 茎わかめスープ	豚肉 豆腐 なると	牛乳 茎わかめ	にんじん パジル チンゲンサイ パジル 赤ピーマン 黄ピーマン	ズッキーニ 玉ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ にんにく しょうが	米 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	825	30.1	25.2	3.4
10	水	牛乳パン 牛乳 夏野菜のパスタ ツナと豆のサラダ アセロラゼリー	ベーコン まぐろフレーク 白いんげん豆 赤いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パプリカ ピーマン ブロッコリー	ズッキーニ キャベツ 玉ねぎ なす にんにく	牛乳パン スパゲティ ゼリー	オリーブ油 ドレッシング	775	30.8	18.9	3.1
11	木	麦ごはん 牛乳 揚げねぎまんじゅう チンジャオロースー ほたて入り中華スープ	豚肉 ほたて	牛乳	にんじん ピーマン にら	たけのこ ねぎ キャベツ 白菜 しいたけ しょうが にんにく	米 麦 でん粉 まんじゅうの皮	油	863	38.4	25.2	2.6
★日本海老協会様より無償提供していただいた「ほたて」を、中華スープに使用しています。感謝の気持ちを込めて、味わって食べましょう★												
12	金	ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼き ごぼうサラダ キムチスープ	アジ 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう ねぎ しょうが 白菜 えのきたけ にんにく	米 砂糖	ごま油	787	34.4	24.3	2.9
16	火	豚丼 牛乳 即席漬け 根菜のごま汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ しょうが	米 里芋 砂糖	油 ごま	794	29.9	22.2	2.9
17	水	ドックパン(コッペパン・ウインナー)牛乳 花野菜サラダ ミネストローネ	ウインナー 鶏肉 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ	パン じゃが芋 マカロニ	ドレッシング	807	31.3	27.8	3.6
18	木	麦ごはん 牛乳 カツオフライのみそだれがけ ひじきのサラダ ゆばのすまし汁	カツオ 鶏肉 ゆば 豆腐 なると	牛乳 ひじき	にんじん 水菜	枝豆 きゅうり とうもろこし しめじ	米 麦 砂糖	油 ドレッシング	860	37.1	22.8	3.3
★18日は「とちぎ地産地消の日」・19日は「食育の日」です。私たちのふるさと・栃木県産や大田原市産の食品が普段よりも、多く使われていますよ★												
19	金	オープンスクール振替休日										
8月		夏休みも、1日のスタートである朝ごはんは、毎日必ず食べましょう！その日のエネルギーのもとになる、大切な食事です！										
27	火	ごはん 牛乳 プルコギ もやしと大豆のサラダ 餃子スープ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	玉ねぎ もやし きゅうり しめじ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	米 餃子の皮	ごま ごま油 油 ドレッシング	823	32.2	26.6	2.8
28	水	ナン 牛乳 キーマカレー にんじんラペ コンソメスープ 梨	豚肉 まぐろフレーク 大豆ミート ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ とうもろこし にんにく キャベツ 梨	ナン じゃが芋 砂糖	油	815	36.4	27.2	3.9
29	木	麦ごはん 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろがけ ごまじゃこあえ 沢煮椀	豚肉 ハム	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 水菜	キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう 大根 しいたけ グリーンピース しょうが	米 麦 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ごま ドレッシング	855	29.0	24.5	2.4
30	金	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソース れんこんサラダ わかめのみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	大根 れんこん キャベツ とうもろこし きゅうり ねぎ りんご にんにく	米	ドレッシング	846	29.5	29.2	3.1
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。												
							中学生	月平均 基準量	825	31.7	24.6	3.0
							栄養量		830	34.2	23.1	2.5未満



★学校給食費口座振替日 6月分：7月5日(金) 6月分再振替日：7月25日(木)
7月分：8月5日(月) 7月分再振替日：8月26日(月)