

7月

学校給食献立表



中学校
(A地区)
(一人当たりの平均栄養摂取量)

日にち	曜日	献立名	使われている食品			エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (グラム)
			主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	主にエネルギーの もとになるもの		
1	月	麦ごはん 牛乳 すいとん 切干大根の炒め煮 ついできゅうしよく 追悼給食	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん おおむぎ こむぎこ あぶら さとう ごま	727	2.2
2	火	ごはん 牛乳 サーモンのカラフルマリネ コンソメスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	たまねぎ あかピーマン きピーマン にんじん キャベツ パセリ	ごはん でんぷん あぶら さとう マカロニ	725	2.1
3	水	さかなそぼろごはん 牛乳 豚汁 乾パン 3年生なし ぼうさいきゅうしよく 防災給食	ぎゅうにゅう まぐろ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	さやいんげん にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも かんパン	714	2.5
4	木	ごはん 牛乳 豆腐のカレー炒め 春雨スープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース ほししいたけ もやし かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう はるさめ	711	2.5
5	金	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら ひじきの炒め煮 七タ汁 ぎょうじしよく 行事食	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とりにく だいず	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ たまねぎ オクラ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう そうめん	732	2.6
8	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 冬瓜のスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギしょうが とうがん ほししいたけ かいわれだいこん みかん	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん	702	2.3
9	火	備蓄パン 牛乳 ホキのフリット ラタトゥイユ コーンスープ パリオリンピック こんだて 献立	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とりにく	にんにく たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト とうもろこし パセリ	パン てんぷらこ あぶら オリーブあぶら じゃがいも こむぎこ	711	3.5
10	水	呉っ子元気夏野菜カレー 牛乳 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにくしょうが かぼちゃ なす たまねぎ にんじん トマト ピーマン みかん パインアップル もも	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	755	2.1
11	木	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ピリ辛きゅうり 元気汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ しらすぼし みそ	しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	703	2.9
12	金	ごはん 牛乳 マーボーなす ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご みそ とりにく	なす にんにくしょうが にんじん たまねぎ なら もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん ワンタンのかわ	708	2.7
16	火	ぶっかけ呉の細うどん 牛乳 ゴーヤのかき揚げ くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ えび ちくわ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ ゴーヤ とうもろこし	うどん てんぷらこ あぶら	710	2.6
17	水	親子丼 牛乳 けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん かいわれだいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	701	2.6
18	木	はてな献立	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ セロリ パセリ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも ゼリー	739	2.7

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

日本食品標準成分表(八訂)により算出



今月の給食費

1、2年生・・・300(円)×13(回)=3,900(円)
3年生・・・300(円)×12(回)=3,600(円)

