

# 7・8月 献立表(中学校)

【7月】

令和4年度 みなかみ町月夜野学校給食センター

日・曜日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	熱量(kcal) 蛋白質(g) 塩分(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類	
1金	発芽玄米ごはん 牛乳 サバの文化干し ごもく 五目きんぴら キャベツのみそ汁	サバ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん チンゲンサイ	ごぼう こんにゃく たまねぎ しめじ キャベツ	米 強化米 発芽玄米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	786 29.5 3.4
4月	うどん 牛乳 チーズはんぺんフライ うめ 梅の香サラダ カレーうどん汁	チーズはんぺん とり肉	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく うめ たまねぎ しめじ 長ねぎ	うどん さとう	キャノーラ油 ドレッシング カレールウ	896 34.6 5.4
5火	麦ごはん 牛乳 ポークシューマイ (3ヶ) チンジャオロースー 中華風卵スープ 冷凍みかん	シューマイ ふた肉 かまぼこ 卵 ハム	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ	たけのこ エリンギ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ 冷凍みかん	米 強化米 大麦 片栗粉 さとう	キャノーラ油 ごま	846 41.4 4.1
6水	ブランコッペ アプリコットジャム 牛乳 ビーンズグラタン シーザーサラダ 豆乳スープ	ミックスビーンズ あさり 豆乳	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん チンゲンサイ	アプリコットジャム たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ コーン	ブランコッペ じゃがいも 米粉マカロニ	キャノーラ油 ドレッシング	805 30.5 3.7
7木	《七夕の行事食》ちらしずし 牛乳 アーモンドあえ サワラの西京焼き 七夕汁 七夕デザート	錦糸卵 サワラ かまぼこ	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれん草 オクラ	干しいたけ かんぴょう ごぼう たけのこ れんこん キャベツ きゅうり 長ねぎ たまねぎ えのき茸	米 強化米 発芽玄米 さとう 焼きふ 七夕デザート	アーモンド	733 31.5 3.8
8金	ごはん 牛乳 アジ磯辺フライ おひたし ふるさと汁 さつま芋の甘露	アジ磯辺フライ かつお節 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ	米 強化米 じゃがいも さつま芋	キャノーラ油	827 29.2 2.8
11月	《藤原小リクエスト》ごはん のむヨーグルト 鶏肉の照焼き ツナサラダ ビーフシチュー シーフーデザート	鶏肉の照焼き マクロ油漬 牛肉	ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリンピース	米 強化米 さとう じゃがいも シーフーデザート	ドレッシング キャノーラ油	899 28.8 4.3
12火	発芽玄米ごはん 牛乳 ごぼうサラダ 二色丼の具(鶏そぼろ・炒り卵) もやしのみそ汁	とり肉 炒り卵 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 パプリカ にんじん こまつな	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ しめじ もやし	米 強化米 発芽玄米 さとう	キャノーラ油 マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング	826 33.5 3.0
13水	バーカーハウス 牛乳 ハンバーグデミグラスソース アーモンドサラダ コンソメスープ オレンジ	ハンバーグ ベーコン あさり	牛乳 チーズ	トマト にんじん ブロッコリー パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	バーカーハウス さとう	アーモンド ドレッシング	844 35.0 5.0
14木	五目ごはん 牛乳 アジの香味焼き ひじきの五目煮 じゃが芋のみそ汁	とり肉 ふた肉 アジの香味焼き さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう しめじ こんにゃく たまねぎ 長ねぎ	米 強化米 大麦 さとう じゃがいも	キャノーラ油	755 40.8 4.4
15金	ごはん ふりかけ 牛乳 ピーマンの肉詰フライ 磯あえ 豚汁	ピーマン肉詰 ふた肉 油揚げ	牛乳 のり こんぶ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにゃく しめじ 長ねぎ	米 強化米 さとう じゃがいも	キャノーラ油	831 30.4 3.4
19火	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 野菜の小リネ ヨーグルトあえ	ふた肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ブロッコリー パプリカ	たまねぎ スズキーニ なす キャベツ きゅうり りんご バイン もも みかん	米 強化米 大麦 じゃがいも さとう	キャノーラ油 カレールウ ドレッシング	994 30.5 4.7
20水	ピタパン 牛乳 ウィンナーの卵巻き 花野菜サラダ 焼きそば すいか	ウィンナー・卵巻き ふた肉	牛乳 青のり	ブロッコリー パプリカ にんじん	カリフラワー コーン たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ すいか	ピタパン さとう 焼きそば	ドレッシング キャノーラ油	782 35.2 5.0

【8月】

25木	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 海藻サラダ フルーツのゼリーあえ	ふた肉	牛乳 脱脂粉乳 海藻	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ なす スズキーニ りんご キャベツ きゅうり コーン バイン もも みかん	米 強化米 大麦 さとう じゃがいも ライチジュレ	キャノーラ油 カレールウ ドレッシング	944 28.6 4.9
26金	わかめごはん 牛乳 鶏の唐揚げ (3ヶ) パンパンジーサラダ サンラータン 冷凍みかん	とり肉 ふた肉 卵	わかめ 牛乳	こまつな パプリカ にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり きくらげ たけのこ たまねぎ 冷凍みかん	米 強化米 発芽玄米 片栗粉 さとう	キャノーラ油 ドレッシング	886 41.7 4.0
29月	ごはん 牛乳 サンマのかつお節煮 なすのみそ汁 焼きかぼちゃ	サンマかつお節煮 かつお節 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし うめ たまねぎ なす えのき茸	米 強化米 さとう	バター	792 27.9 3.5
30火	麦ごはん 牛乳 焼きギョーザ (3ヶ) 野菜のナムル マーボ豆腐	ギョーザ ふた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	キャベツ もやし たけのこ 長ねぎ	米 強化米 大麦 さとう 片栗粉	ドレッシング ごま キャノーラ油	866 33.2 3.4
31水	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ポテトサラダ かぼちゃとチーズの卵焼き ミネストローネ	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	ブルーベリー きゅうり たまねぎ キャベツ コーン グリンピース	食パン さとう じゃがいも 米粉マカロニ	マヨネーズ (卵不使用) ドレッシング キャノーラ油	869 29.0 4.1

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。

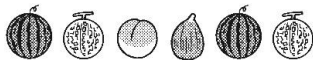
学校給食摂取基準 熱量：830kcal 蛋白質：33g 塩分：2.5g

◆ 今月の地場産食材：米・みそ・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・じゃが芋・なす・ズッキーニ

◎ 7月分給食費の引き落としは8月1日(月)です。

◎ 8月分給食費の引き落としは8月31日(水)です。

残高の確認をお願いいたします。



日(曜)	こんだてめい		体を作るもとなる食品(赤)		体の調子をととのえるもとなる食品(緑)		エネルギーのもとなる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg)	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類		
1 金	ガバオライス	牛乳 (ガバオライスのく) はんじゅくふうめだまやき やさいのマリネ カーリックスープ シークワーサーゼリー	とりにく だいす たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ピーマン ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	だけのこと セロリー だいこん	米 はつがげんまい さとう ゼリー	あぶら	661 27.0 340
4 月	うどん	牛乳 ししゃもからあげ こまつなとツナのボンすあえ わかめうどんじる ごまだんご	ツナ あぶらあげ とりにく	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん こまつな パプリカ	たまねぎ しいたけ ねぎ	もやし キャベツ	うどん さとう しらたまだんご	あぶら ごま	640 24.6 454
5 火	海街 ダイアリー カレー	牛乳 (海街ダイアリーカレー) かいそうサラダ フルーツジュレ	ぶたにく だいす やきちくわ	牛乳 こんぶ かいそう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり もも	マッシュルーム みかん	米 むぎ さとう こむぎこ ゼリー	あぶら	675 22.7 304
6 水	ブランコッペ	牛乳 ほたてのグラタン パッチョサラダ ABCスープ バナナ	ほたて ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	マッシュルーム バナナ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	631 28.4 336
7 木	<セタ> ちらしずし	牛乳 ささみのいそべあげ アーモンドあえ たなばたじる フルーツみずまんじゅう	とりにく かまぼこ	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん こまつな オクラ	たまねぎ れんこん かんぴょう えのき もやし	しいたけ だけのこと キャベツ ねぎ	米 みずまんじゅう さとう むぎ こむぎこ	あぶら アーモンド	629 28.3 321
8 金	ごはん	牛乳 あかうおのしろだしやき ココロづけ あおなのみそじる じゃがいものしおきんぴら	あかうお あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ エリンギ	きゅうり だいこん えだまめ	米 じゃがいも さとう	あぶら	572 23.8 333
11 月	ピピンバ	牛乳 ピピンバのく (ぶたにくいため・ナムル) キムチスープ あんにと豆腐(台湾マンガウ)	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ にら	たまねぎ はくさい ねぎ	キャベツ もやし 台湾マンガウ	米 さとう かたくりこ あんにと豆腐	あぶら	628 28.4 334
12 火	ごまごはん	飲む ヨーグル ト シルバーのかれーしょうゆやき きりほしだいこんのサラダ こしねじる ミニトマト	シルバー あぶらあげ ツナ ぶたにく とうふ みそ	のむヨーグルト	にんじん ブロッコリー みずな パプリカ ミニトマト	たまねぎ ねぎ	しいたけ きりほしだいこん	米 じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま /アイグ マヨネーズ	623 26.0 326
13 水	パーカー ハウス	牛乳 やさしいコロッケ ツナサラダ トマトとたまごのスープ プラム	ツナ あさり たまご	牛乳	トマト チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり プラム	コーン しいたけ ねぎ	パン じゃがいも パンこ	あぶら	644 23.7 323
14 木	ごはん	牛乳 あつあげのマーボーソース ゴーヤチャンプルー もすくのみそじる リングパン	あつあげ かつおぶし とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 もすく	にんじん みずな	たまねぎ えのき パイン	ゴーヤ もやし	米 さとう かたくりこ	あぶら	632 26.3 351
15 金	コーン ピラフ	牛乳 チキンとやさしいトマトに マカロニサラダ ジュリエンスープ れいとうみかん	とりにく ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ トマト	たまねぎ しめじ セロリー キャベツ みかん	コーン マッシュルーム だいこん	米 むぎ こむぎこ マカロニ	あぶら バター /アイグ マヨネーズ	668 27.1 301

## うみのひ

19 火	けいはん	牛乳 (けいはんスープ) もちごめつきにくだんご おひたし ミルクジェラート	たまご とりにく かつおぶし ぶたにく	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ とうがん	しいたけ キャベツ もやし	米 ジェラート	あぶら	672 30.0 381
20 水	ごはん	牛乳 さわらのねぎみそやき あつあげのみそいため モロヘイヤとたまごのスープ えだまめ ミルメーク	さわら たまご ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん モロヘイヤ	たまねぎ えのきだけ ねぎ	だけのこと キャベツ えだまめ	米 さとう かたくりこ ミルメーク	あぶら	655 30.2 361

## 8月~夏休み中も毎日朝ごはんを食べよう!~



25 木	ナン	牛乳 ワインナー チーズサラダ キーマカレー ほしがたポテト	ワインナー ぶたにく だいす	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー トマト	たまねぎ コーン セロリー	キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも	あぶら	640 28.8 333
26 金	ごはん	牛乳 さばのみそに うめいりおひたし とんじる てづくりふりかけ	さば かつおぶし ぶたにく みそ	牛乳 じゃこ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ うめ ごぼう ねぎ	キャベツ もやし だいこん しめじ	米 じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	640 27.8 351
29 月	ごはん	牛乳 ピーマンのにくつめフライ かいせんチリソースに はるさめスープ ミニトマト	とりにく ぶたにく えび いか かまぼこ	牛乳 わかめ こさかな	にんじん ピーマン チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ キャベツ	ヤングコーン ねぎ	米 かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	638 27.7 290
30 火	なめし	牛乳 あじスタミナやき ごまドレッシングあえ とうがんのみそじる あじつけこさかな	あじ あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう パプリカ さやいんげん	たまねぎ もやし コーン とうがん	キャベツ しいたけ	米 むぎ	あぶら	592 30.5 501
31 水	しょくパン	牛乳 ツナとチーズのキッシュ グリーンサラダ ミネストローネスープ てづくりブルーベリージャム	たまご ツナ ワインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー トマト みずな	たまねぎ セロリー えだまめ ブルーベリー	キャベツ きゅうり グリーンピース	パン ひよこまめ じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	629 27.5 386

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

◆地場産物食材は太字、旬の食材は下線で示してあります。

学校給食摂取基準

熱量: 650kcal 蛋白質: 26.0g カルシウム: 350mg

今月の平均

熱量: 637kcal 蛋白質: 27.2g カルシウム: 351mg

◎7月分の給食費の引き落としは8月1日(月)、8月分の給食費の引き落としは8月31日(木)です。

★:業者配送