

令和3年 7 月 予 定 献 立 表



公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I値 - (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 (g) 塩分 (g)
1	木	○	ご飯	いわしオレンジ煮 からしあえ 鶏どせ汁 バナナ	いわし 鶏肉 たまご	牛乳	こまつな ほうれん草 にんじん	もやし しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	米 砂糖 片栗粉	ごま油	823 30.5 22.3 2.8
2	金	○	ご飯	手作りメンチカツ きんぴらごぼう えのきの味噌汁	豚肉 たまご さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	876 32.7 24.0 2.4
成田市産のとうもろこし				たこ天 ゆでとうもろこし じゃが芋のカレーそぼろ煮 カル鉄ヨーグルト	豚肉 たこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	玉ねぎ とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油	845 31.2 16.6 2.0
5	月	○	麦ごはん								
6	火	○	焼きうどん	ししゃものごまフライ 2匹 ポパイサラダ 手作り抹茶蒸しパン	豚肉 かつお節	牛乳 ちりめん ししゃも	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし	うどん 小麦粉 小豆	サラダ油 油 白ごま	790 41.4 29.8 3.1
七夕献立です				星型ハンバーグ えだまめサラダ つみれ汁 七夕デザート	豚肉 ハム 豆腐 いわしつみれ	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ 干しいたけ きゅうり コーン 枝豆 ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油	827 30.2 21.1 3.5
7	水	○	ご飯								
8	木	○	ご飯	鮭のレモンバター焼き ひじき五目煮 おじゃがもち汁 わらびもち	鮭 ちくわ 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	葉ねぎ にんじん さやいんげん こまつな	レモン汁 えのきたけ 玉ねぎ たけのこ 大根 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 おじゃがもち	バター サラダ油	879 34.2 21.3 2.9
9	金	○	麦ごはん	ちばしゅうまい 2個 中華あえ マーボーなす ーロりんごゼリー	豚肉 ハム たまご	牛乳	にんじん にら	なす にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	867 30.0 25.7 3.2
公津の杜中3年D組の生徒が考えた献立です				豚肉ねぎだれ焼き きゅうり南蛮漬け かき玉汁 冷凍みかん	豚ロース たまご なると	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ しょうが にんにく きゅうり 干しいたけ 玉ねぎ みかん	米 麦 片栗粉	ごま油 白ごま	861 33.7 25.6 3.7
12	月	○	麦ごはん								
公津の杜中3年A組の生徒が考えた献立です				夏野菜カレー 厚焼き玉子 オクラのおひたし	豚肉 たまご かつお節	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト オクラ	にんにく なす しょうが 玉ねぎ スッキーニ	米 小麦粉	サラダ油 バター	798 29.4 23.4 2.6
13	火	○	ご飯								
14	水	○	ご飯	さばのおろし煮 ばいせんごま和え 五目汁 かみかみ大豆	さば 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	チンゲン菜 にんじん こまつな	もやし キャベツ 大根	米 里芋	白ごま	860 31.6 31.3 2.2
公津の杜中3年B組の生徒が考えた献立です				手作りハンバーグ わかめサラダ 野菜スープ たかみメロン	牛肉 豚肉 大豆 たまご	牛乳 わかめ	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ 干しいたけ えのきたけ コーン たかみメロン	米 パン粉 砂糖	バター ごま油 白ごま	853 34.3 24.5 2.8
15	木	○	ご飯								
16	金	○	セルフサンド (チーズ)	スロッピー・ジョー (具) コーンサラダ フライドポテト プチトマト 2個	牛肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	丸パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 バター サラダ油	807 30.2 29.9 3.1
19	月	○	麦ごはん	あじフライ かぼちゃの煮物 豚汁 冷凍パイ	あじ 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	ごぼう 長ねぎ 大根 パインアップル	米 麦 砂糖 里芋	サラダ油	838 31.0 17.1 2.7
給食回数 13 回						学校給食 摂取基準 (中学校)	熱量： 830kcal たんぱく質： 30.0g(範囲26.9～41.5g) 脂質： 25.1g(範囲18.4～27.6g) 食塩相当量： 2.5g以下			月平均	840 32.3 24.0 2.8
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ご了承ください。											