

# 令和4年 7月予定献立表

成田市学校給食センター 玉造分所 (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		1kg (kcal)			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
1	金	○	ごはん	鶏肉の香り焼き ほうれん草ののりあえ すまし汁 シークワサータルト	鶏肉 豚肉 なると 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	にんにく えのきたけ 白菜 長ねぎ	米 砂糖 タルト	ごま油 ごま油	831	35.2	22.5	2.3
4	月	○	ごはん	しそ餃子 (2個) マーボーなす 中華スープ ヨーグルト	豚肉 みそ ベーコン なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲン菜 しそ ニラ	なす にんにく キャベツ 生姜 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま油 ごま	799	26.3	21.6	2.9
5	火	○	黒糖パン	シルバーのレモン風味焼き 青菜のソテー パンプキンポタージュ	シルバー ウインナー ベーコン	牛乳 スキムミルク	こまつな かぼちゃ パセリ	エリンギ コーン 玉ねぎ レモン	パン 米粉 パン粉	オリーブオイル Egg フルマーズ 生クリーム	808	34.0	29.8	2.8
6	水	○	ごはん	いかの照り焼き とうもろこし 肉じゃが	いか 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	コーン 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	806	34.3	13.7	2.1
7	木	○	★七夕献立★ ちらしずし (刻みのり)	あじアーモンドフライ きゅうりの南蛮漬け 七夕汁 七夕ゼリー	あじ 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	チンゲン菜 にんじん	きゅうり 長ねぎ たけのこ れんこん 椎茸	米 砂糖 パン粉 そうめん 麩 小麦粉 ゼリー	油 ごま油 アーモンド	830	27.5	20.4	3.6
8	金	○	ごはん	豚肉の生姜焼き ごま和え 豆腐のみそ汁 型抜きチーズ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん こまつな	生姜 にんにく もやし キャベツ 長ねぎ	米 砂糖 里芋	ごま	830	33.0	27.8	2.6
11	月	○	ごはん	かぼちゃと豆のコロッケ(りー) ツナとにんじんの炒め煮 冬瓜のかきたま汁	ツナ 豆腐 卵 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれん草	キャベツ 冬瓜 椎茸 長ねぎ 金時豆 白いんげん豆 黒豆	米 砂糖 澱粉 パン粉 小麦粉	油 ごま油	835	25.4	23.3	2.6
12	火	○	丸パン スライス (ｽﾗｲｽﾞ)	ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ 米粉シチュー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	ブロッコリー チンゲン菜 にんじん ほうれん草 バジル	きゅうり コーン 玉ねぎ マツタケ	パン 砂糖 澱粉 じゃがいも 米粉	油 生クリーム バター	905	41.6	37.1	3.8
13	水	○	麦ごはん	白身魚のねぎソースがけ 中華クラゲあえ 生揚げの中華煮	ほき くらげ 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく 生姜 長ねぎ きゅうり もやし たけのこ 椎茸 玉ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま油	892	39.9	29.7	2.9
14	木	○	ごはん	さばのスタミナ焼き 切干大根の煮物 いも団子汁 冷凍パインアップル	さば さつま揚げ 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	切干大根 椎茸 玉ねぎ にんにく パインアップル	米 砂糖 いも団子	油	847	27.5	25.2	2.2
15	金	○	ごはん	鶏ささみの甘辛だれ 浅漬け なすのみそ汁 アセロラゼリー	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ 大根 なす 玉ねぎ 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	786	28.5	16.9	3.0
19	火	○	ごはん	オムレツ コールスローサラダ 夏野菜カレー	卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ズッキーニ にんにく りんご	米 澱粉 砂糖	油	822	27.0	24.6	2.1

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★1日,4日,7日,14日,15日のデザートは学校配送になります。

7月分の給食費は、8月31日(水)が納付日(振替日)です。お早めに口座へ入金をお願いします。

学校給食摂取基準(基準)

	月平均
熱量: 830kcal	833
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	31.7
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.4
食塩相当量: 2.5g以下	2.7

## 元気ポイント 夏の食生活 NGポイント

こまめな水分補給



朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる



旬の野菜や果物を食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



偏った食事



9月の給食は、2日から始まります。お楽しみに!