

令和4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 | | 1杯 - (kcal) | |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質(g) | 脂質(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 | 塩分(g) | |
| 1 | 金 | ○ | メープル トースト | たれ付き肉団子 2個 小松菜のガーリックソテー オニオンスープ | たまご 肉だんご ウインナー ベーコン | 牛乳 チーズ | こまつな にんじん パセリ | にんにく もやし コーン 玉ねぎ | 食パン メープルシロップ 砂糖 小麦粉 | マーガリン アーモンド オリーブ油 サラダ油 | 767 25.6 28.1 2.8 | |
| 公津の杜中3年E組の生徒が考えた献立です | | | 麦ごはん | ホイコーロー 中華あえ 中華玉子スープ メロン | 豚肉 たまご | 牛乳 | にんじん こまつな | しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 干しいたけ メロン | 米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー | サラダ油 ごま油 白ごま | 805 30.8 19.8 2.9 | |
| 成田産とうもろこし | | | ご飯 | あじフライ 成田産ゆでとうもろこし 豚汁 かみかみ大豆 | あじ 豚肉 豆腐 大豆 | 牛乳 | にんじん | ごぼう 長ねぎ 大根 とうもろこし | 米 | サラダ油 | 836 34.8 21.0 2.6 | |
| 6 | 水 | ○ | 麦ごはん | 手作り豆腐ハッパ -g おろしりー さやいんげんのごま和え 五目汁 | 豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ | 牛乳 | さやいんげん にんじん こまつな | 玉ねぎ 大根 | 米 麦 パン粉 砂糖 里芋 | 白ごま マヨネーズ | 829 35.7 22.5 2.4 | |
| 七夕こんだて | | | ちらし寿司 (のり) | さばの塩焼き のりマヨ和え そうめん汁 七夕ゼリー | 油揚げ たまご さば かまぼこ | のり 牛乳 | にんじん ほうれん草 | 干しいたけ 枝豆 キャベツ れんこん えのきたけ 長ねぎ | 米 砂糖 そうめん | 白ごま マヨネーズ | 855 32.0 24.5 2.4 | |
| 8 | 金 | ○ | チャー麺 | ポークしゅうまい もやしとコーンのおひたし チャー麺(具) | 豚肉 えび いか うずら卵 | 牛乳 | にんじん | もやし コーン しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ | チャーめん 砂糖 片栗粉 | ごま油 白ごま サラダ油 | 780 33.2 39.6 2.5 | |
| 公津の杜中3年C組の生徒が考えた献立です | | | 麦ごはん | 夏野菜カレー コーンサラダ 冷凍みかん | 豚肉 | 牛乳 チーズ | かぼちゃ トマト | にんにく しょうが 玉ねぎ スッキーニ なす じゃがいも キャベツ きゅうり | 米 麦 小麦粉 砂糖 | サラダ油 バター | 825 24.5 21.3 2.2 | |
| 12 | 火 | ○ | 焼き豚 チャーハン | 肉まん れんこんサラダ フルーツ杏仁 | 焼きふた たまご ハム | 牛乳 | ピーマン にんじん | にんにく 長ねぎ 干しいたけ 桃缶 れんこん きゅうり キャベツ みかん缶 | 米 麦 砂糖 | サラダ油 ごま油 | 814 24.5 19.4 3.0 | |
| 13 | 水 | ○ | ご飯 | 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 小松菜の味噌汁 一口りんごゼリー | 鮭 豆腐 油揚げ | 牛乳 | にんじん かぼちゃ こまつな | キャベツ 玉ねぎ えのきたけ | 米 砂糖 | バター | 848 32.0 24.5 2.9 | |
| 公津の杜中3年F組の生徒が考えた献立です | | | ご飯 | 手作り枝豆コロック わかめサラダ 夏野菜の味噌汁 | 豚肉 たまご 生揚げ | 牛乳 チーズ わかめ | かぼちゃ オクラ | 玉ねぎ えだまめ きゅうり キャベツ | 米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉 | サラダ油 ごま油 白ごま | 885 29.2 22.6 3.0 | |
| 15 | 金 | ○ | はちみつパン (ジャム・ガリ) | ほきのレモン風味焼き ブロッコリーサラダ フルーツポンチ プチトマト 2個 | ほき | 牛乳 | ブロッコリー にんじん プチトマト | 桃缶 みかん缶 パイン缶 | はちみつパン イチゴジャム マカロニ | サラダ油 マーガリン | 805 27.0 25.1 2.3 | |
| 19 | 火 | ○ | 麦ごはん | えび海鮮ぎょうざ 2個 きゅうり南蛮漬 マーボーなす セレクトシャーベット | 豚肉 大豆 えび | 牛乳 | にんじん にら | きゅうり にんにく しょうが 干しいたけ なす たけのこ 長ねぎ | 米 麦 砂糖 片栗粉 | サラダ油 ごま油 | 883 27.3 22.5 3.2 | |
| 給食回数 12 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 | 829 29.7 24.2 2.7 | |
| ※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。 | | | | | | | | | | | | |

★5日は成田市産の新鮮なとうもろこしを大栄地区の農家さんから直接届けていただきます。

公津小学校の5・6年生に皮むきしてもらい、給食につかいます。

★19日はセレクト給食です。メロンシャーベットか、ももシャーベットをそれぞれセレクトします。

★9月の給食は、2日（金）からスタートします。

