

令和6年度

7月



献立表

中学校用

熊取町教育委員会

日・曜	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	
献立名	カレーライス ひじきのサラダ 牛乳 		コッペパン 野菜スープ 煮込みハンバーグ 飲むヨーグルト(コアコア)		豚丼 もずく入り味噌汁 牛乳		新メニュー コッペパン ポトフ チキンナゲット 牛乳		いろいろごはん 天の川スープ 豚肉とピーマンの炒め物 七夕ゼリー 牛乳 	
材料名および 三色栄養	精白米	黄	コッペパン	黄	精白米	黄	コッペパン	黄	精白米	黄
	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 サラダ油 豆乳 カレールウ ウスターソース カレー粉 塩 胡椒 水	赤 黄 緑 緑 黄 赤 黄	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ	赤 黄 緑 緑 赤 赤	豆腐 油揚げ もずく じゃが芋 人参 青ねぎ 赤味噌 白みそ けずりぶし だし汁	赤 赤 黄 緑 緑 赤 赤	ミニウインナー 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ うす口醤油 塩 胡椒 ローレル 鶏がら スープ	赤 緑 緑 黄 緑	鶏肉 緑豆春雨 白菜 人参 オクラ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ	赤 黄 緑 緑 緑
	大豆 チキンフレーク ひじき 人参 キャベツ ごまドレッシング 牛乳	赤 赤 赤 緑 緑 黄 赤	ハンバーグ 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 飲むヨーグルト(コアコア)	赤 黄 赤	豚肉 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 砂糖 こい口醤油 酒 けずりぶし だし汁 牛乳	赤 緑 緑 黄 赤	チキンナゲット 揚げ油 ケチャップ 牛乳	赤 黄 赤	豚肉 筍 ピーマン 赤パプリカ 土生姜 サラダ油 こい口醤油 砂糖 七夕ゼリー 牛乳	赤 緑 緑 緑 黄 黄 赤
	エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質	
	中学	760kcal 23.8g 23.8g	689kcal 27.7g 18.9g	660kcal 28.4g 18.1g	726kcal 30.8g 30.2g	629kcal 25.6g 15.7g				



赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

- ◇都合により、献立が一部変更になる場合があります。
- ◇(は)マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。
- ◇給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています。



メジナーちゃん

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準栄養量	830	27~42	18~28
今月平均栄養量	684	28	20.7



日・曜	8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	
献立名	ごはん 田舎味噌汁 五目豆 鮭そぼろ 牛乳		図書給食 フィッシュバーガー コーンスープ 牛乳 		ごはん 豆腐入り中華スープ 回鍋肉 飲むヨーグルト(コアコア)		新メニュー コッペパン 夏野菜のトマトスープ カレーポテトソー 牛乳 		ごはん わかめうどん つくね団子の煮物 ふりかけ(おかか) 牛乳	
材料名および 三色栄養	精白米	黄	渦巻きカットパン	黄	精白米	黄	コッペパン	黄	精白米	黄
	鶏肉 白玉団子 玉ねぎ 人参 えのき茸 青ねぎ 赤味噌 白みそ けずりぶし だし汁	赤 黄 緑 緑 緑 赤 赤	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ ホールコーン 人参 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ	赤 黄 緑 緑 緑	鶏肉 豆腐 白菜 人参 ニラ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ	赤 黄 緑 緑 緑	ミニウインナー 玉ねぎ レタス 人参 ホールコーン 枝豆むき身 にんにく サラダ油 トマトピューレ ケチャップ 砂糖 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ	赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄	うどん 豚肉 油揚げ かまぼこ わかめ 人参 うす口醤油 塩 けずりぶし だし昆布 だし汁	赤 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	大豆 豚肉 こんにゃく 人参 ごぼう 砂糖 こい口醤油 けずりぶし だし汁	赤 赤 緑 緑 黄	ホキフライ 揚げ油 キャベツ サラダ油 塩 胡椒 スライスチーズ ノンエッグタルタルソース 牛乳	赤 黄 緑 黄 赤 赤	豚肉 キャベツ 筍 赤パプリカ さやいんげん 土生姜 にんにく サラダ油 砂糖 こい口醤油 酒 赤味噌 豆板醤 ごま油 飲むヨーグルト(コアコア)	赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 赤 黄 赤	ベーコン じゃが芋 パセリ サラダ油 塩 胡椒 カレー粉 牛乳	赤 黄 緑 黄 赤	鶏団子 こんにゃく 人参 砂糖 こい口醤油 けずりぶし だし昆布 だし汁	赤 緑 黄
	鮭フレーク 煎り胡麻 こい口醤油 酒 サラダ油 牛乳	赤 黄 赤							おかかふりかけ 牛乳	赤
	エネルギー/たんぱく質/脂質	685kcal 31.4g 16.3g		808kcal 32.2g 34.4g		616kcal 26.2g 12.0g		668kcal 25.2g 24.8g		651kcal 30.1g 15.7g

赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの



今月の図書給食

7月9日(水) 「キャベツくん」 長 新太 文研出版 「フィッシュバーガー」

お腹が空いてフラフラのブタマさん、キャベツくんが「こんにちは」と言ってもあまりにお腹が空き過ぎて次の瞬間、キャベツくんをつかまえて「キャベツ おまえを食べる」だけどキャベツくんは慌てません。「ぼくを食べるとキャベツになるよ！」すると空には鼻がキャベツになったブタマさんが浮かんでいた。「ブギャ！」これには驚きの声をあげたブタマさんでした。

ライオンがキャベツを食べるとどうなるか?じゃあクジラが食べると?

学校給食ではスープや炒め物、サラダとキャベツがよく登場します。どんな料理にも使えて、味付けも自由自在、食物繊維もたっぷりとれる万

