

7・8月 給食献立表

日光市立小林中学校

日	曜	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			血や肉になる食品	力のもとになる食品	体の調子を整える食品	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
3	月	コッペパン 牛乳 ミルメーク 白身魚フライ カリコリサラダ フォーガー	牛乳 白身魚フライ ハム チーズ 鶏肉	コッペパン サラダ油 クイッティオ ドレッシング	だいこん きゅうり にんじん りょくとうもやし 白菜 こんにゃく ごぼう	764	30.6	25.7	3.4
4	火	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め むらくも汁	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 卵	ご飯 でん粉 サラダ油	にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン しょうが にんにく	808	30.6	23.5	2.7
5	水	コッペパン 牛乳 千キンチーズ焼き フロッコリーサラダ サマーシチュー	牛乳 チーズ 鶏肉	コッペパン じゃがいも サラダ油 ドレッシング	フロッコリー きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく	736	40.0	24.0	3.1
6	木	ご飯 牛乳 さばの南部焼き 切り干し大根の煮つけ 豚汁	牛乳 さば 味噌 油揚げ 豚肉 豆腐	ご飯 ごま 砂糖 じゃがいも サラダ油	切り干しだいこん にんじん 干ししいたけ たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ	883	34.6	25.7	2.6
7	金	【七夕献立】 三色丼 牛乳 ぞうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 卵	ご飯 砂糖 ごま ぞうめん セリー サラダ油	しょうが ほうれん草 にんじん ねぎ オクラ	828	29.1	21.6	2.8
10	月	コッペパン 牛乳 焼きそば ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 紫いか ちくわ	コッペパン 中華麺 サラダ油 ドレッシング	にんじん キャベツ りょくとうもやし ミックスビーンズ きゅうり コーン	783	32.6	24.6	3.7
11	火	【地産地消献立：きゅうり】 手巻き寿司（ツナ・梅・きゅうり） 牛乳 筑前煮	牛乳 ツナ のり 鶏肉 さつま揚げ	ご飯 さといも 砂糖 サラダ油 マヨネーズ	きゅうり コーン ごぼう たけのこ にんじん さやえんどう パセリ だいこん こんにゃく 干ししいたけ	825	32.2	24.0	2.6
12	水	コッペパン 牛乳 夏野菜スパゲッティ ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 エビ 粉チーズ ハム	コッペパン スパゲッティ オリーブオイル ドレッシング	なす スッキーニ 赤黄ピーマン にんにく きゅうり だいこん たまねぎ	755	31.7	24.0	3.1
13	木	ご飯 牛乳 千キンカレー じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ	ご飯 じゃがいも サラダ油 カレーフレーク ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく しょうが すりおろしりんご キャベツ きゅうり	826	23.9	23.6	2.3
14	金	ご飯 牛乳 千んジャオロースー 春巻き 中華スープ	牛乳 豚肉 春巻き 鶏肉 豆腐	ご飯 砂糖 でん粉 サラダ油	たけのこ 青ピーマン にんじん しょうが 干ししいたけ たまねぎ きくらげ 千ゲンサイ	886	31.5	29.6	2.9
18	火	ご飯 牛乳 鶏唐揚げレモンソース 根菜サラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉 油揚げ	ご飯 でん粉 砂糖 サラダ油	しょうが ごぼう にんじん れんこん きゅうり コーン わかめ ごまつな しょうが ねぎ	841	21.1	25.0	2.7
19	水	コッペパン ジャム 牛乳 冷やし中華 揚げ餃子	牛乳 ハム にら入り餃子	コッペパン ジャム 中華麺 ごま油 サラダ油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん りょくとうもやし	824	26.8	28.4	3.2
20	木	ご飯 牛乳 いわしごま味噌煮 五目きんぴら じゃがいものみぞ汁	牛乳 いわしごま味噌煮 豚肉 さつま揚げ 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖 じゃがいも ごま	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく ごまつな	781	27.3	16.6	2.8
21	金	タコライス もずくスープ 牛乳 フリン	牛乳 豚肉 粉チーズ 豆腐 もずく	ご飯 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま フリン	にんじん りょくとうもやし トマト にんにく キャベツ ねぎ たまねぎ	859	29.8	24.0	3.3
25	月	ご飯 夏野菜カレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 海藻ミックス わかめ ヨーグルト	ご飯 じゃがいも サラダ油 カレーフレーク ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす スッキーニ トマト キャベツ きゅうり コーン	809	21.9	19.3	2.9
28	月	コッペパン 牛乳 メンチカツ ポイルキャベツ ミネストローネ	牛乳 メンチカツ ベーコン	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ バター サラダ油	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ミックスビーンズ トマト 赤黄ピーマン	806	29.0	33.7	3.1
29	火	そぼろ丼 牛乳 沢煮輪	牛乳 鶏肉 たまごそぼろ 豚肉	ご飯 砂糖	しょうが 枝豆 ごぼう にんじん だいこん しめじ ほうれん草 ねぎ	787	29.9	21.8	2.5
30	水	コッペパン 牛乳 サラダうどん てんくにらまんじゅう	牛乳 わかめ ツナ かつお節 てんくにらまんじゅう	コッペパン うどん マヨネーズ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン	810	29.0	27.8	5.0
31	木	ご飯 牛乳 さば味噌漬 ゴーヤチャンプル 味噌汁	牛乳 さば味噌漬 豚肉 豆腐 卵 味噌 かつお節	ご飯 サラダ油	にがうり にんじん たまねぎ にんにく だいこん ねぎ りょくとうもやし	867	33.7	32.1	2.3

※中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal、たんぱく質34.2g、脂質27.6g

7月、8月の給食目標：夏の食生活について考えよう!!

暑くなると食欲がなくなることもあります。
しっかりと食事を摂らないと、夏バテの原因になりますので、意識して食べるようにしましょう。
夏に収穫される野菜は、体を冷やす効果があります。旬の野菜を積極的に食べましょう!

