

令和6年度 7月学校給食献立表

7月給食目標

衛生に気をつけよう

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。

※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など	献立名	おもにからだをつくる (赤)		おもに体の調子を整える (緑)		おもにエネルギーとなる (黄)		調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目 (加工品)	
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	ゆし油脂				
1月		わかめご飯 牛乳		牛乳				精白米,強化米		662	つくね (小麦)	
				わかめ,しらす干し					ごま油	25.1		
		鶏肉となすの香味漬け	とり肉			なす,しょうが		かたくり粉,さとう	油,ごま	酢,みりん	802	
		つくね入り豆腐スープ	中華風つくね,とうふ		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ			ごま油	塩,白こしょう,薄口,中華味,とりから	29.9	
2火		ご飯 牛乳		牛乳				精白米,強化米		597		
		千草焼き	たまご,とりひき肉,とうふ		ほうれんそう	玉ねぎ,干しいたけ		さとう	油	醤油,薄口,みりん,塩	26.7	
		切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん,きぬさや	切干しだいこん		こんにやく,さとう	油	醤油,薄口,みりん,だし汁	732	
		キャベツと厚揚げのみそ汁	あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	キャベツ,玉ねぎ,しいたけ				煮干し	31.8	
3水		ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン		623	パン (小麦・乳)	
		カボチャのコロッケ				かぼちゃコロッケ			油	22.4	コロッケ (小麦)	
		スパゲティサラダ	ロースハム		にんじん,アスパラガス	きゅうり,キャベツ		スパゲティ,さとう	卵不使用マヨネーズ	酢,塩,こしょう	854	
		オニオンスープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,とうもろこし,えだまめ			オリーブ油	白ワイン,こしょう,塩,ブイヨン,薄口,とりから	29.3	
4木		ご飯 牛乳		牛乳				精白米,強化米		587		
		しそひじきあえ		しそひじき	にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし				薄口	25.8	
		魚のみそマヨネーズ焼き	さわら,みそ						卵不使用マヨネーズ	塩,酒,みりん	727	
		そばろ汁	豚ひき肉		にんじん,こまつな	しょうが,玉ねぎ,えのきたけ		じゃがいも	油	かつお節,塩,酒,薄口	31.5	
5金	七夕行事食	ご飯 牛乳		牛乳				精白米,強化米		619		
		星型ハンバーグ	星型ハンバーグ			玉ねぎ,しょうが,にんにく,りんごビューレ		さとう		醤油,みりん,酒,酢	20.7	
		ごまあえ			ほうれんそう,にんじん	キャベツ,もやし		さとう	ごま,ねりごま	醤油,みりん,塩		
		七夕汁			オクラ,にんじん	玉ねぎ		ビーフン		醤油,薄口,酒,みりん,塩,こんぶ	769	
		七夕ゼリー						七夕ゼリー			25.2	
汁は星型のにんじん入りです！入っていた人はラッキーですよ！												
8月		ご飯 牛乳		牛乳				精白米,強化米		668	てんぷら粉 (小麦)	
		チキン南蛮	とり肉					てんぷら粉,さとう	油,卵不使用タルタル	酒,塩,こしょう,醤油,酢	25.2	
		三色あえ	かまぼこ		チンゲンサイ,青ピーマン,にんじん	もやし		さとう	ごま油	薄口	813	
		いら玉汁	たまご,とうふ		にんじん,いら	玉ねぎ,えのきたけ		かたくり粉		塩,薄口,酒,こんぶ,かつお節	30.4	
9火	納豆の日は	ご飯 牛乳		牛乳				精白米,強化米		601	チーズ (乳)	
		豚もやし炒め	ぶた肉		にんじん,青ピーマン	もやし,黄ピーマン,玉ねぎ			油	塩,酒,こしょう,薄口,みりん,オキスターソース	28.9	
		納豆あえ	納豆		チーズ,塩昆布	こまつな		さとう		醤油,みりん		
		冬瓜のスープ	とりひき肉	わかめ	にんじん	とうがん,玉ねぎ,しめじ			油	酒,塩,こしょう,中華味,薄口,とりから	742	
		焼きのり		のり								35.7
7月10日は「納豆の日」												
10水		ミニ黒糖パン 牛乳						黒糖パン		622	パン (小麦・乳)	
		ちゃんぽん	ぶた肉,かまぼこ,豚		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,きくらげ,もやし,キャベツ		ちゃんぽんめん	油	酒,塩,中華味,薄口,こしょう,鶏豚湯,とりから	30.3	麺 (小麦)
		豆腐しゅうまい	豆腐しゅうまい									豆腐しゅうまい (小麦)
		ごぼうサラダ	ハム		こまつな,にんじん	ごぼう,きゅうり,とうもろこし		さとう	卵不使用マヨネーズ	醤油,酢	878	ヨーグルト (乳)
		ヨーグルト		ヨーグルト							40.6	
11木		ご飯 牛乳		牛乳				精白米,強化米		607		
		あじの梅だれかけ	あじ			ねり梅		かたくり粉,さとう	油	塩,酒,醤油,酢	26.4	
		ゴーヤのおかかあえ	かつお節		ほうれんそう,にんじん	にがうり,キャベツ				醤油	748	
	じゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ		じゃがいも		煮干し	32.1		
12金		ご飯 牛乳		牛乳				精白米,強化米		602	つくね (小麦)	
		豚肉のソース炒め	ぶた肉		にんじん,青ピーマン	しょうが,にんにく,キャベツ,玉ねぎ		さとう,かたくり粉	油	酒,塩,こしょう,ソース,中濃ソース,醤油	24.5	ワンタン (小麦)
		具だくさん中華スープ	中華風つくね		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,きくらげ		ワンタン	油,ごま油	酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりから	740	
		すいか				すいか					29.7	
15月	海の日											
16火		ご飯 牛乳		牛乳				精白米,強化米		604		
		さばのみそ煮	さばのみそ煮								25.6	
		ささみとオクラのポン酢あえ	蒸しささみ,かつお節		オクラ,にんじん	きゅうり		さとう		醤油,薄口,酢	741	
		鶏ごぼう汁	とり肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう		じゃがいも	油	かつお節,酒,塩,薄口	31.2	

17 水		ミルクパン	牛乳		牛乳			ミルクパン			585	パン (小麦・乳)
		ローストチキン		とり肉			しょうが			醤油,みりん,酒	28.0	マカロニ (小麦)
		ラタトゥイユ		ウインナー		青ピーマン,トマト	ズッキーニ,なす,黄ピーマン,玉ねぎ,にんにく		オリーブ油	ケチャップ,白ワイン,ブイヨン,塩,こしょう	788	
		野菜スープ		ぶた肉		にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし	じゃがいも,マカロニ	油	パセリ,薄口,塩,こしょう,ブイヨン,とりがら	36.8	
18 木	北方食の日	麦ご飯	牛乳		牛乳	北方・武雄でとれた食材をたくさん使います！		精白米,強化米,大麦			653	カレールー (小麦)
		夏野菜カレー		牛肉		かぼちゃ,にんじん,トマト	しょうが,にんにく,玉ねぎ,なす,しめじ,グリーンピース,りんご,ピーマン		油	塩,赤ワイン,カレー粉,ソース,カレールー,とりがら	19.9	
		海藻ツナサラダ		ツナ	海藻ミックス	にんじん,アスパラガス	キャベツ,きゅうり		ドレッシング		813	
		手作りフルーツゼリー					もも缶,みかん缶			ゼリーの素	23.8	
19 金		給食なし										

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。