

7・8月分学校給食献立表

R7.7.1
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		食塩相当量(g)		
1・火	少なめごはん					こめ			780		
	牛乳		牛乳						30.8		
	焼きそば	豚肉・さつま揚げ・ かつお節		にんじん	たまねぎ・キャベツ	スパゲティ麺	油	ソース 塩・こしょう	17.0		
	パンバンジーサラダ	鶏肉・たまご		にんじん	きゅうり・もやし		ごま	ドレッシング	1.8		
2・水	ジュシー (沖縄風炊き込みごはん)	豚肉	ひじき・(昆布)	にんじん	干しいたけ	こめ・こんにゃく・砂糖	油	みりん・塩・しょうゆ	711		
	牛乳		牛乳						31.4		
	にんじんしりしり	たまご・凍り豆腐・ツナ		にんじん	たまねぎ		砂糖・油・ごま	しょうゆ・めんつゆ	2.0		
	アーサ汁	日本味噌めぐり 沖縄県	豆腐 (かつお節)	あおさ・(昆布)	葉ねぎ・ほうれん草	たまねぎ		しょうゆ・みりん	3.2		
3・木	コッペパン					コッペパン			782		
	牛乳		牛乳	武雄市産 なす使用					32.6		
	なすのミートグラタン	豚ひき肉	チーズ	にんじん	なす・たまねぎ		油	ケチャップ・こしょう・塩 デミグラスソース・しょうゆ	26.8		
	わかめとコーンのサラダ		干しわかめ		きゅうり・ホールコーン			ドレッシング	5.0		
4・金	豆と野菜のスープ	ウインナー ひよこ豆		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ		油	塩・こしょう・カレー粉 コンソメ			
	ごはん	武雄食の日				こめ			701		
	牛乳		牛乳						27.1		
	赤魚のレモンソースかけ	赤魚		武雄市産 アスパラガス使用	レモン果汁・にんにく しょうが	小麦粉・でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	17.9		
7・月	ひじきサラダ		ひじき		きゅうり・とうもろこし・キャベツ	砂糖		酢・塩	2.6		
	夏野菜のみそ汁	みそ	(煮干し)	にんじん・かぼちゃ・アスパラガス	なす・たまねぎ・ズッキーニ						
	ちらし寿司	鶏肉・たまご		にんじん	ごぼう・切干大根 干しいたけ	こめ	砂糖	みりん・塩・しょうゆ・酢	719		
	牛乳	七夕行事食	牛乳						24.4		
8・火	短冊野菜のごま和え			にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし	砂糖	ごま	酢・しょうゆ	15.0		
	七夕そうめん	魚そうめん・油あげ	(昆布)	オクラ・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		油	しょうゆ・みりん・塩	3.8		
	フルーツゼリー				パイン・黄桃	ゼリーの素					
	少なめごはん/ゆかり			ゆかり		こめ		塩			
9・水	牛乳		牛乳						743		
	ぶっかけうどん	鶏肉・油揚げ (かつお節)	(昆布)	にんじん・小ねぎ	ごぼう・たまねぎ 干しいたけ	うどん		しょうゆ・酒・みりん	24.3		
	ひじきと豆のサラダ	ちくわ・ひよこ豆	ひじき	にんじん	きゅうり		ごま・ドレッシング		16.3		
	◆◆◆										

7・8月分学校給食献立表

R7.7.1
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
16・水	ごはん					こめ			776	
	牛乳		牛乳						30.5	
	鯖の蒲焼風	さば			しょうが	でんぶん・砂糖	油	しょうゆ・みりん	27.5	
	茎わかめの炒め物	油あげ	茎わかめ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・砂糖	ごま・油	しょうゆ・みりん・酒	3.1	
	豆腐とえのきのみそ汁	豆腐・みそ	(煮干し)	葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	じゃがいも				
17・木	ピザパン	ベーコン	チーズ	ピーマン	たまねぎ	コッパパン	油	塩・こしょう ケチャップ	791	
	牛乳		牛乳						32.4	
	キャロットラペ	ツナ		にんじん	切干大根	砂糖	オリーブ油	塩・こしょう・バジル・酢	27.3	
	ミートボール入りコンクリームスープ	鶏肉・豚肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉	油	コーンクリーム・コンソメ ポタージュ・塩	4.1	
18金	☆給食はありません☆									
8/25・月	野菜ラーメン	豚肉	牛乳	にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ きくらげ・もやし	ラーメン	油	しょうゆ・こしょう 塩・中華スープ	785	
	牛乳		牛乳						26.6	
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ しょうが・干ししいたけ	はるさめ・でんぶん・砂糖 小麦粉・米粉・粉あめ	油・豚脂 ショートニング	しょうゆ・塩	37.5	
	きゅうりとかにかまのサラダ	かにかま	干しわかめ	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢	3.6	
26・火	豚丼	豚肉		小ねぎ	たまねぎ・しょうが	こめ・こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	752	
	牛乳		牛乳						32.1	
	ゴーヤチャンプルー	たまご・魚肉ソーセージ 凍り豆腐・かつお節	武雄市産 にがうり使用		にがうり・にら	きくらげ		油・ごま油	塩・こしょう・酒 中華スープ	24.0
	なし				なし				2.8	
27・水	夏野菜カレー	豚肉	粉チーズ	かぼちゃ・トマト・にんじん	にんにく・たまねぎ・なす		油	カレールウ・しょうゆ ソース	836	
	牛乳		牛乳						26.0	
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト スキムミルク		みかん・パイナップル・黄桃 バナナ				21.3	
28・木	☆★給食なし☆★ 1年：弁当持参 2年：職場体験 3年：修学旅行									
29・金	☆★給食なし☆★ 1年：社会科見学 2年：職場体験 3年：修学旅行									

【7月の給食のめあて】

衛生に気をつけよう

- ・食前の手洗いを習慣化しましょう。
- ・衛生に心がけて食事をしましょう。