



武雄北中学校 給食献立予定表(7/1～10まで)



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		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		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・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
1 水	カレードック / 牛乳		/牛乳			コッペパン		こしょう しょうゆ	738
	(ウインナー)	ウインナー		パンにウインナーとソースをはんで食べよう				ケチャップ ソース	31.1
	(カレーソース)	豚ひき肉		ピーマン パプリカ	玉ねぎ キャベツ にんにく	砂糖	油	カレールウ 塩 酒	33.0
	じゃがチキンスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも	油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	3.4
2 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 しょうゆ	791
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	砂糖 小麦粉 かたくり粉	油	酒 みりん	32.1
	ひじきと大豆の炒め煮	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	酒 みりん	24.7
	えのきと小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	えのき 玉ねぎ 大根			塩 しょうゆ	2.3
3 金	ご飯(ふりかけ) / 牛乳	ベーコン 卵	/牛乳			ご飯		ふりかけ	783
	お好み焼き	かつお節	チーズ 青のり		キャベツ もやし	小麦粉 砂糖	マヨネーズ	お好み焼きソース	25.6
	わかめの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢 塩	24.8
	チンゲン菜の中華スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 しいたけ		油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.9
6 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	ご飯		塩 酒 テンメンジャン	799
	マーボーなす	豚ひき肉 みそ		にんじん にら	なす 玉ねぎ しいたけ	砂糖 かたくり粉	ごま油	しょうゆ 豆板醤 オイスター	24.3
	春巻き	春巻き					油	塩 こしょう 酒	29.7
	たまごスープ	卵 ハム		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ	かたくり粉	ごま油	しょうゆ 中華だし	2.5
7 火	ご飯 / 牛乳	7月7日は「七夕」				ご飯			741
	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	砂糖 かたくり粉		しょうゆ 酢 みりん	28.2
	きゅうりとささみのごま和え	鶏ささみ		にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	19.1
	七夕そうめん汁／七夕ゼリー	かまぼこ かつお節(だし)	昆布(だし)	おくら にんじん	玉ねぎ えのき	そうめん ゼリー		塩 しょうゆ 酒	2.8
8 水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳	トマト アスパラ	なす ズッキーニ	パン		塩 こしょう デミグラス	791
	夏野菜のミートスパゲティ	豚ひき肉 大豆	粉チーズ	パプリカ	玉ねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	ケチャップ ソース コンソメ	30.7
	かぼちゃサラダ	ツナ		にんじん かぼちゃ	きゅうり レタス			ドレッシング	22.1
	すいか				すいか				2.9
9 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ	785
	鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが	小麦粉 米粉	油	塩 こしょう 酒	28.6
	キャベツのガーリック炒め	ベーコン		ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく		油	塩 こしょう みりん 中華だし しょうゆ 酒	27.2
	豆腐と春雨のキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ		チンゲン菜 にんじん	白菜キムチ しめじ 大根	春雨	油 ごま	中華だし 酒 しょうゆ みりん	2.3
10 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう	780
	白身魚のコーン焼き	白身魚		パセリ	とうもろこし		マヨネーズ	酒 みりん	33.5
	野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ	野沢菜漬け	7月10日は「納豆の日」			しょうゆ	28.5
	野菜たっぷりみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ ごぼう				2.6



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		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこと ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
13月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ こしょう	764
	鶏肉とゴーヤの揚げがらめ	鶏肉			ゴーヤ	かたくり粉 砂糖	ごま 油	酒 みりん 塩	33.8
	おかか和え	ちくわ かつお節		小松菜 にんじん	大根	砂糖		しょうゆ 酢	19.6
	わかめの香りそばろスープ	豚ひき肉 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ キャベツ にんにく しょうが	かたくり粉	油 ラー油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.9
14火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			735
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮						みりん しょうゆ	27.0
	ピーマン春雨	鶏ひき肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ もやし	春雨	油 ごま油	塩 こしょう 酒	23.9
	冬瓜の豚汁	豚肉 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	冬瓜 玉ねぎ ごぼう	こんにゃく	油	酒 みりん	2.2
15水	プレーンパン(りんごジャム) / 牛乳		/牛乳	世界の味めぐり ～イタリア～		パン ジャム		こしょう コンソメ	722
	ラザニア風	豚ひき肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ セロリ にんにく	小麦粉	バター 油	ケチャップ 塩	27.8
	カラフルサラダ	ハム		パプリカ	きゅうり 大根	ギョーザの皮		ドレッシング	31.5
	ストラッチャテッラ(かきたまスープ)	卵	粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン粉		コンソメ 塩 こしょう	3.2
16木	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	麦ご飯		ケチャップ ソース	774
	トマトたっぷりチキンカレー	鶏肉	生クリーム	トマト にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 黒砂糖	バター 油	カレールウ チャツネ	22.9
	レタスとツナのサラダ	ツナ		にんじん	レタス きゅうり キャベツ レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	214
	ぶどうゼリー					ゼリー			2.8
17金	給食なし								