

7・8月分学校給食献立表

R6.7.1
 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 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
1・月	少なめごはん					こめ			769 29.8 16.2 2.2
	牛乳		牛乳						
	焼きそば	豚肉・さつま揚げ		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・きくらげ	中華麺	油	ソース・しょうゆ 塩・こしょう	
	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	
	あまなつ				あまなつ	砂糖			
2・火	ごはん					こめ			766 31.5 23.9 2.8
	牛乳		牛乳						
	魚のマヨネーズ焼き	赤魚		パプリカ赤・パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	塩・こしょう・酒	
	五色野菜のごま酢和え			にんじん・ほうれん草	ごぼう・きくらげ・もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・塩	
	かきたま汁	たまご・豆腐 (かつお節)	(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	でんぷん		しょうゆ・酒	
3・水	ごはん	日本味めぐり 滋賀県:国スボ次期開催県				こめ			748 35.1 13.9 2.3
	牛乳		牛乳						
	かしわのじゅんじゅん	鶏肉		にんじん	はくさい・たまねぎ えのきだけ・根深ねぎ	切り麩・砂糖	油	しょうゆ・酒	
	いさざ豆	大豆	いりこ			砂糖		しょうゆ・みりん・酒	
	しそ和え			赤しそ	キャベツ・きゅうり			塩	
4・木	コッペパン	武雄食の日				コッペパン			745 29.7 25.9 3.8
	牛乳		牛乳	武雄市産 なす使用					
	なすのミートグラタン	牛肉・豚肉	チーズ	にんじん	なす・たまねぎ		油	ケチャップ・こしょう デミグラスソース・塩	
	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	
	豆と野菜のスープ	ウインナー ガルバンゾー		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	
5・金	ごはん	七夕行事食				こめ			813 28.6 17.3 3.5
	牛乳		牛乳						
	ちくわの青じそ揚げ	ちくわ		青じそ		小麦粉	油		
	浦上そばろ	豚肉・さつま揚げ		にんじん	ごぼう・もやし	砂糖	油	しょうゆ・みりん	
	たなばた汁	魚そうめん・(かつお節)	(昆布)	にんじん・おくら	えのきだけ・たまねぎ			しょうゆ・塩	
8・月	フルーツゼリー				パイン・黄桃	ゼリーの素			756 23.7 18.1 3.0
	少なめごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	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 干ししいたけ	うどん		しょうゆ・酒	
	ひじきと豆のサラダ	ちくわ・ガルバンゾー	干しひじき	にんじん	きゅうり		ごま・ドレッシング		
9・火	しそ昆布		昆布						768 27.6 24.0 2.3
	ごはん	武雄食の日				こめ			
	牛乳		牛乳						
	五目卵焼き	たまご・鶏肉	武雄市産 アスパラ・なす使用	にんじん・こまつな	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ・塩	
	アスパラとベーコンの炒め物			グリーンアスパラ・にんじん	ホールコーン・たまねぎ		油	塩・こしょう	
10・水	なすのみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	小ねぎ	たまねぎ・なす				781 29.3 18.0 2.8
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	キムチ入り肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・白菜キムチ えだまめ	じゃがいも・砂糖			
	チーズ納豆	なっとう	チーズ	野沢菜漬			油	しょうゆ	
11・木	手巻きやきのり		のり						841 39.7 32.4 3.5
	ミルクパン					ミルクパン			
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			マーマレード			しょうゆ	
	青菜ののりサラダ	かにかま	のり	こまつな	キャベツ・えのきだけ	砂糖	ごま・油	酢・しょうゆ・塩	
12・金	ミネストローネ	ベーコン・大豆		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリー	じゃがいも	油	塩・こしょう・コンソメ	728 28.2 18.1 3.2
	ビビンバ	豚肉・たまご		にんじん・ほうれん草	根深ねぎ・にんにく 切干大根・もやし	こめ・こんにゃく・砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酒・豆板醤	
	牛乳		牛乳						
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・きくらげ	ワンタン		塩・こしょう・しょうゆ	
	☆海の日☆								
16・火	小さいミルクパン					ミルクパン			773 26.4 21.1 2.2
	牛乳		牛乳						
	ジャージャー麺	たまご・大豆・豚肉 豚レバー・赤みそ		葉ねぎ・にんじん	きゅうり・もやし・しょうが にんにく・たまねぎ	ラーメン・砂糖 でんぷん	ごま油	豆板醤・しょうゆ 甜面醬・みりん・酒	
	フルーツポンチ				パイン・黄桃・みかん	白玉もち		サイダー	

R6.7.1
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)
17・水	ごはん					こめ			830
	牛乳		牛乳						30.8
	さばのかば焼き風	さば			しょうが	でんぷん・砂糖	油	しょうゆ・みりん	26.5
	ごま和え			こまつな・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	2.5
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ	かぼちゃ・小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ				
18・木	カレー蒸しパン	豚肉		にんじん	たまねぎ	でんぷん 蒸しパンミックス	油	塩・こしょう・カレールウ ケチャップ・ソース・カレー粉	708
	牛乳		牛乳						28.4
	ほうれん草とたまごのソテー	たまご		ほうれん草・にんじん	もやし		油	塩・こしょう	21.8
	はるさめスープ	豚肉		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ・きくらげ	はるさめ		塩・こしょう・しょうゆ	2.8
	レモンゼリー				レモン	砂糖			
19金	☆給食はありません☆								
8/26・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	ごま油	しょうゆ・こしょう 塩・中華スープ	705
	牛乳		牛乳						26.1
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ しょうが・干しいたけ	はるさめ・でんぷん・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	30.5
	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	3.3
27・火	夏野菜カレー	豚肉・豚レバー	粉チーズ	かぼちゃ・トマト・青ピーマン	にんにく・たまねぎ・なす		油	カレールウ・しょうゆ ソース	815
	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 バナナ				19.7
									2.1
28・水	豚丼	豚肉		小ねぎ	たまねぎ・しょうが	こめ・こんにゃく・砂糖		しょうゆ・酒	759
	牛乳		牛乳						32.5
	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		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	20.2
	なし				なし				2.3
29・木	☆★給食なし★☆ 1年：弁当持参 2年：職場体験 3年：修学旅行								
30・金	☆★給食なし★☆ 1年：社会科見学 2年：職場体験 3年：修学旅行								