



学校給食献立表

7月給食目標
衛生に気をつけよう

山内中学校

日・曜	献立	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー (Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		たんぱく質 (g)
									脂質 (g)
									カルシウム (mg)
1 水	カレードッグ/牛乳	ぶたひき肉	チーズ, 牛乳	ピーマン	玉ねぎ	コッペパン	油	こしょう, トマトピューレ, ソース, カレールウ, がらスープ	811 kcal
	鶏肉と野菜の香味炒め	とり肉		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, えだまめ, とうもろこし		オリーブ油	塩, 白ワイン, こしょう, コンソメ, バジル	35.6 g
	マカロニのクリームスープ	ミートボール, 豆乳		にんじん, こまつな	玉ねぎ, マッシュルーム	マカロニ, マカロニ	オリーブ油	塩, 酒, こしょう, ポタージュルウ, クリームシチュー, コンソメ, がらスープ	32.8 g
									428 mg
2 木	ごはん/牛乳		牛乳		山内産のきくらげです!	米			717 kcal
	山内産きくらげ入りオイスターいため	ぶた肉, うずら卵		にんじん, ピーマン	しょうが, にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, きくらげ	砂糖, かたくり粉	油	酒, 塩, こしょう, オイスターソース, しょうゆ	29.5 g
	具だくさん中華スープ	とり肉		にんじん, チンゲンサイ	玉ねぎ, もやし, しいたけ	ワンタン	油, ごま油	酒, 塩, しょうゆ, 中華スープのもと, とりがら	20.2 g
	すいか				すいか				280 mg
3 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			779 kcal
	手作りかぼちゃコロッケ	ぶたひき肉	スキムミルク	かぼちゃ	玉ねぎ, えだまめ, とうもろこし	じゃがいも, かたくり粉, 小麦粉, パン粉	油	塩, こしょう, しょうゆ, 酒	24.1 g
	野菜炒め	ウィンナー		にんじん, ピーマン	キャベツ, もやし		油	塩, コンソメ, こしょう	25.4 g
	豆腐とチンゲンサイのスープ	豆腐		チンゲンサイ, にんじん	玉ねぎ, しいたけ	はるさめ		塩, こしょう, しょうゆ, 中華スープのもと, 酒, とりがら	315 mg
6 月	ごはん/牛乳		牛乳			米			730 kcal
	千草焼き	たまご, とりひき肉, 大豆	ひじき	ほうれんそう	玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ, しょうゆ, みりん, 塩, だし汁	31.4 g
	切り干し大根の煮物	ぶた肉		にんじん, アスパラガス	切干しだいこん	こんにゃく, 砂糖	油	酒, しょうゆ, しょうゆ, みりん, だし汁	20.4 g
	具だくさんみそ汁	油あげ, みそ		にんじん, ねぎ	なす, 玉ねぎ, えのき	じゃがいも		にぼし	424 mg
	焼きのり		焼きのり						
7 火	とうもろこしごはん/牛乳		牛乳		とうもろこし	米	バター	パセリ, 塩, 酒	736 kcal
	鶏肉と夏野菜のマリネ	とり肉		かぼちゃ, にんじん	玉ねぎ, ズッキーニ, えだまめ	小麦粉, 砂糖	油, オリーブ油	塩, 酒, しょうゆ, 酢, 白ワイン, みりん	25.3 g
	セタビーフンスープ	ぶた肉		にんじん, オクラ	玉ねぎ, もやし, きくらげ	ビーフン	油	酒, 塩, こしょう, しょうゆ, 中華スープのもと, とりがら	22.5 g
	セタゼリー	セタ行事食						セタゼリー	264 mg
8 水	プレーンパン/牛乳		牛乳			パン			797 kcal
	焼きそば	ぶた肉, かまぼこ	あおのり	にんじん	キャベツ, 玉ねぎ, もやし	焼きそばめん	油	酒, 塩, こしょう, ねぎ, 焼きそばソース, 中濃ソース, ソース	34.1 g
	いかフライ	いかフライ					油		31.0 g
	夏のコロコロサラダ		チーズ	にんじん, パプリカ, アスパラガス	きゅうり, えだまめ, とうもろこし	砂糖	ドレッシング	しょうゆ, こしょう	338 mg
9 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			729 kcal
	あじの梅だれかけ	あじ			ねり梅	かたくり粉, 砂糖	油	塩, 酒, しょうゆ, 酢	30.0 g
	野菜のアーモンド和え			チンゲンサイ, にんじん	キャベツ, きゅうり	砂糖	アーモンド	しょうゆ, しょうゆ	23.2 g
	鶏ごぼう汁	とり肉, 油あげ		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, もやし, ごぼう, しいたけ		油	酒, 塩, しょうゆ, かつお節	340 mg
10 金	ごはん/牛乳	7月10日は納豆の日!	牛乳			米			709 kcal
	豚ニラ炒め	ぶた肉		にんじん, にら	キャベツ, 玉ねぎ		ごま油	塩, 酒, こしょう, しょうゆ, みりん, オイスターソース	29.9 g
	野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ	のざわな				しょうゆ, みりん	22.3 g
	卵とコーンのスープ	ベーコン, たまご		にんじん	とうもろこし, とうもろこし, 玉ねぎ, もやし	かたくり粉	油	酒, パセリ, 塩, こしょう, コンソメ, しょうゆ, チキンブイヨン	327 mg
13 月	ゆかりごはん/牛乳		しらす干し, 牛乳			米	ごま油	ゆかり	740 kcal
	じゃがいものうま煮	とり肉, 厚あげ		にんじん, いんげん	玉ねぎ, 干ししいたけ, ごぼう	じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	油	酒, 塩, しょうゆ, しょうゆ, みりん, にぼし	28.4 g
	青菜とのりのサラダ	ハム	のり	にんじん, こまつな	もやし, キャベツ	砂糖		塩, しょうゆ, 酢	19.7 g
	黒糖ビーンズ	大豆, 黒糖							369 mg
14 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			759 kcal
	いわしのおかか煮	いわし				砂糖		しょうゆ, みりん, かつお節	30.6 g
	春雨炒め	ぶた肉		にんじん, ピーマン	にんにく, 玉ねぎ	はるさめ, 砂糖	ごま油, ごま	塩, 酒, しょうゆ, しょうゆ	22.5 g
	まるやかみそ汁	とり肉, 厚あげ, みそ, 豆乳		こまつな, にんじん	ごぼう, しめじ	じゃがいも		酒, 塩, にぼし	468 mg
15 水	背割りパン/牛乳		牛乳			コッペパン			797 kcal
	チリコンカン	ぶたひき肉, ひよこ豆, マリナーズ, レッドヒート, 大豆		ピーマン	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム	砂糖	油	塩, こしょう, 赤ワイン, トマトピューレ, ケチャップ, ソース, コンソメ, チリパウダー	33.2 g
	ツナサラダ	ツナ		にんじん, アスパラガス	キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 塩, こしょう	30.9 g
	コーンポタージュ	ベーコン, 豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ, しめじ, とうもろこし, コーン	じゃがいも, シチューのもと	オリーブ油	白ワイン, カレールウ, ソース, 塩, こしょう, チキンブイヨン	346 mg

16 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			711 kcal
	豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶた肉		にんじん, ピーマン	しょうが, キャベツ, 玉ねぎ, もやし	砂糖, かたくり粉	油	塩, 酒, しょうゆ, みりん	28.4 g
	青のりポテト		あおのり		えだまめ	じゃがいも	ごま油	塩, こしょう	19.2 g
	かぼちゃ入りけんちん汁	とり肉, 厚あげ		かぼちゃ, ねぎ	玉ねぎ, ごぼう, 干ししいたけ	こんにゃく	油	酒, 塩, しょうゆ, にぼし, 水	344 mg
	ふりかけ					ごま, 砂糖, のり, 塩, 水あめ			
17 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			778 kcal
	チキン南蛮	とりむね肉				天ぷら粉, 砂糖	ひまわり油	酒, 塩, こしょう, 水, しょうゆ, 酢	29.7 g
	夏野菜タルタルソース				きゅうり, 玉ねぎ	砂糖	マヨネーズ	ケチャップ	25.1 g
	ゆで枝豆				えだまめ			塩	291 mg
	かにかまとレタスのスープ	かにかま		にんじん, チンゲンサイ	玉ねぎ, レタス, もやし, ししいたけ		ごま油	塩, こしょう, 酒, しょうゆ, 中華スープのもと, とりがら, 水	
	デザート(アセロラゼリー)							アセロラゼリー	

※7/18(土)～8/24(月)まで夏休み !! 休み中も「早ね、早起き、朝ごはん」で元気にすごそう！



学 校 給 食 献 立 表

8月給食目標
暑さに負けない
食事をしよう

日・曜	献立	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー(Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(g)
25 火	学校が始まります!給食はありません								
26 水	麦ごはん/牛乳		牛乳			米, 麦			801 kcal
	夏野菜シーフードカレー	イカ, むきえび	チーズ	にんじん, ピーマン, トマト	にんにく, しょうが, なす, 玉ねぎ, マッシュルーム, ヤングコーン	じゃがいも	オリーブ油	酒, 塩, カレー粉, ケチャップ, コンソメ, ソース, カレールウ, とりがら, 水	24.6 g
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし, キャベツ, きゅうり	砂糖	マヨネーズ	酢, 塩, こしょう	27.0 g
	ミニシュークリーム	卵	小麦粉, スキムミルク						340 mg
27 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			770 kcal
	手作りミートローフ	牛ひき肉, ぶたひき肉, おから		ピーマン	玉ねぎ, にんにく, しょうが	パン粉, 砂糖	油, マヨネーズ	塩, こしょう, 赤ワイン, デミグラスソース, ケチャップ, 水	26.2 g
	野菜のごまサラダ	ツナ		アスパラガス, オクラ, にんじん	キャベツ, きゅうり		ごまドレッシング		29.2 g
	コンソメスープ	ウィンナー		にんじん	セロリ, 玉ねぎ, マッシュルーム, とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン, パセリ, コンソメ, 塩, こしょう, しょうゆ, チキンブイヨン, 水	279 mg
28 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			731 kcal
	あじの南蛮漬け	あじ		パプリカ	玉ねぎ	かたくり粉, 小麦粉, 砂糖	油, ごま油	塩, 酒, 酢, しょうゆ, しょうゆ, 水	30.1 g
	ツナ昆布和え	ツナフレーク	塩こんぶ	にんじん, チンゲンサイ	もやし, きゅうり			しょうゆ	20.3 g
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐, みそ	わかめ	にんじん	えのき, 玉ねぎ	じゃがいも		にぼし, 水	389 mg
31 月	ごはん/牛乳		牛乳			米			721 kcal
	五目卵焼き	たまご, 大豆, 牛ひき肉			えだまめ, 玉ねぎ, きくらげ	砂糖	油	酒, しょうゆ, しょうゆ, みりん, 塩, 水	30.7 g
	こんにゃくの炒め物	さつまあげ		にんじん, こまつな	切干しだいこん	こんにゃく, 砂糖	ごま油	酒, しょうゆ, みりん	23.2 g
	沢煮椀	ぶた肉, 油あげ		にんじん, ねぎ	玉ねぎ, ごぼう, えのき		油	塩, 酒, こしょう, しょうゆ, にぼし, 水	391 mg

