



武雄北中学校 給食献立予定表(7/1～12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 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ こしょう	814
	鶏肉とゴーヤのアーモンドがらめ	鶏肉			ゴーヤ	かたくり粉 砂糖	アーモンド 油	酒 みりん 塩	31.9
	わかめの和え物	かまぼこ	わかめ	にんじん	キャベツ 大根	砂糖	ごま油	しょうゆ	26.6
	かきたま汁	卵 豆腐 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.9
2 火	ご飯(のり) / 牛乳	ベーコン 卵	のり/牛乳			ご飯			855
	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	28.4
	ごぼうの佃煮風	鶏ひき肉	ひじき	にんじん	ごぼう しょうが	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	26.5
	春雨スープ	豚肉		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ えのき	春雨	油	塩 こしょう 中華だし しょうゆ	2.9
3 水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	パン		塩 こしょう デミグラス	774
	夏野菜のミートスパゲティ	豚ひき肉	チーズ	トマト ピーマン	ズッキーニ なす	スパゲティ	オリーブ油	ケチャップ ソース コンソメ	30.5
	かぼちゃサラダ	ハム		にんじん かぼちゃ	きゅうり レタス			ドレッシング	23.9
	すいか				すいか				2.8
4 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう	799
	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	30.2
	切干大根と大豆の炒め煮	さつま揚げ 大豆		にんじん いんげん	切干大根	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	25.6
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ				2.4
5 金	枝豆そぼろご飯 / 牛乳	鶏ひき肉	/牛乳	枝豆	ごぼう しょうが	ご飯 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 塩	744
	豚しゃぶのポン酢和え	豚肉 かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		酢 しょうゆ	27.8
	星型ポテト	明後日7日は「セタ」				星型ポテト	油		19.7
	セタそうめん汁/セタゼリー	魚そうめん 鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん こねぎ	玉ねぎ 大根	ゼリー		塩 しょうゆ 酒	2.9
8 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			728
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							29.3
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり			しょうゆ みりん	17.6
	冬瓜の豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	冬瓜 ごぼう 玉ねぎ	こんにゃく	油	酒 みりん	2.5
9 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	ご飯		酒 塩 テンメンジャン	713
	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	23.1
	野菜チップス			かぼちゃ	ごぼう	じゃがいも	油	塩	18.3
	たまごスープ	卵 かにかま		ねぎ にんじん	玉ねぎ もやし	かたくり粉		塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.4
10 水	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ みりん	770
	ポークステーキ	豚肉			大根 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉		塩 こしょう 酒 酢	33.6
	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	24.2
	具だくさん汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	もやし しいたけ 玉ねぎ		油	塩 しょうゆ 酒	2.7
11 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳	お肉と野菜をごはんのにせて食べよう		ご飯			809
	シシリアンライス(お肉)	牛肉			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	26.1
	シシリアンライス(野菜)			トマト	きゅうり レタス キャベツ		マヨネーズ		26.6
	コンソメスープ	ベーコン 大豆		にんじん アスパラ	玉ねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	2.4
12 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳	世界の味めぐり ～韓国料理～		ご飯		コチュジャン ケチャップ	792
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	かたくり粉 砂糖	ごま 油	塩 酒 みりん こしょう しょうゆ	28.6
	ナムル		わかめ	にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 中華だし	24.9
	豆腐のキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	キャベツ しめじ キムチ		油	中華だし 酒 しょうゆ みりん	2.8



武雄北中学校 給食献立予定表(7/16～18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		
16 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 しょうゆ	830
	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	28.9
	ピーマン春雨	豚肉	わかめ	ピーマン にんじん	玉ねぎ	春雨	油 ごま油	塩 こしょう 酒	26.6
	なすとわかめのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ えのき			中華だし しょうゆ	2.4
17 水	丸パン / 牛乳		/牛乳	お肉と野菜はパンにはさんで食べよう		パン			741
	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉		酒 しょうゆ みりん	30.3
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	32.6
	ペンネ入りトマトスープ	ウインナー		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ ズッキーニ	ペンネ	オリーブ油	塩 ケチャップ こしょう コンソメ	2.6
18 木	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		カレールウ ケチャップ	859
	ポークカレー	豚肉	生クリーム	にんじん	しょうが にんにく チャツネ	じゃがいも 黒砂糖	バター	ソース ピューレ	25.9
	ビーンズサラダ	ツナ 大豆		にんじん	きゅうり レタス 大根 レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう	25.4
	さがみかんゼリー					ゼリー		しょうゆ	2.6