

R8.7.1
武雄市立川登中学校

[illegible]

7・8月分学校給食献立表

R8.7.1
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)
		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		脂質(g)	食塩相当量(g)
15 ・ 水	ごはん					こめ				
	牛乳		牛乳							705
	鰯のトマト煮	いわし		トマトピューレ	たまねぎ・レモン	砂糖・米粉		ケチャップ・みりん・塩		27.1
	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	醤油・みりん・酒		18.4
	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				3.1
16 ・ 木	小さいミルクパン (冷)					ミルクパン				
	牛乳		牛乳							7809
	ジャージャー麺	たまご・大豆・豚肉 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	油	豆板醤・しょうゆ 甜面醬・みりん・酒		28.6
	フルーツポンチ				パイナップル・黄桃・みかん	白玉もち・ゼリー		サイダー		21.5
17 金	☆給食はありません☆									
8/25 ・ 火	皿うどん	豚肉・かまぼこ		にんじん・チンゲン菜	キャベツ・きくらげ しょうが・たまねぎ	揚げチャーメン かたくり粉	ごま油	醤油・中華スープ 塩		849
	牛乳		牛乳							28.7
	パンサンスー	たまご		にんじん	きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま	酢・醤油		36.8
	ケーキサレ	ウインナー・チーズ たまご	牛乳	ほうれん草		ホットケーキミックス		塩		3.4
26 ・ 水	シシリアンライス	豚肉		パプリカ	にんにく・しょうが・キャベツ たまねぎ・とうもろこし	こめ・こんにやく・砂糖	油・ごま	醤油・みりん		
	1食マヨネーズ									841
	牛乳		牛乳				マヨネーズ			29.1
	豆腐とたまごの中華スープ	豆腐・たまご		にんじん・ごねぎ	たまねぎ	かたくり粉		塩・ごしょう・醤油 中華スープ		31.5
	レモンゼリー					レモンゼリー				2.7
27 ・ 木	☆★給食なし★☆ 1年: 弁当持参 2年: 職場体験 3年: 修学旅行									
28 ・ 金	☆★給食なし★☆ 1年: 社会科見学 2年: 職場体験 3年: 修学旅行									
31 ・ 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	醤油・ごしょう 塩・中華スープ		793
	牛乳		牛乳							26.5
	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		3.86
	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		4.2

【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。

・つめを短く切り
ましょう。

・机の上を片付けて
から準備を
始めましょう。



・体調の悪いときは、
当番を代わって
もらいま
しょう。