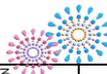




# 7、8月 給食献立表



日光市立大沢中学校

日 曜	献立	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー タンパク質 脂質 塩分
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 油脂	
1 木	タコライス 牛乳 もずくスープ アセロラゼリー	豚肉 牛肉 豆腐	牛乳 粉チーズ もずく	にんじん トマト缶	玉ねぎ キャベツ ねぎ	ご飯 アセロラゼリー	油	838 28.9 23.4 2.7
2 金	三色丼 (鶏そぼろ・炒り卵・ごま和え) 牛乳 沢煮椀	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	しょうが ごぼう 大根 しめじ ねぎ	ご飯	油 ごま	845 34.4 26.9 2.57
5 月	ミルクパン 牛乳 はちみつ&マーガリン 照り焼きチキン 野菜スープ 花野菜サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラガス きぬさや	カリフラワー きゅうり 玉ねぎ コーン もやし キャベツ	ミルクパン はちみつ&マーガリン	油 ドレッシング	757 33.9 33.4 4.03
6 火	【七夕メニュー】 わかめご飯 牛乳 ミナミカゴカマスの西京焼き ごま和え そうめん汁 天の川ゼリー	ミナミカゴカマスの西京焼き 鶏肉 なたと 魚めん	牛乳 わかめご飯の素	にんじん ほうれん草	キャベツ ねぎ	ご飯 天の川ゼリー	ごま	823 27.4 22.8 3.62
7 水	ミルクパン 牛乳 マーシャルピーンズ 夏野菜スパゲティ ハムと大根のサラダ	ベーコン ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶 黄ピーマン	玉ねぎ スズキーニ にんにく きゅうり 大根	ミルクパン スパゲティ マーシャルピーンズ	油 ドレッシング	837 28.3 23.5 3.29
8 木	ご飯 牛乳 冷や奴 にらの和え物 肉じゃが	豆腐 ハム 豚肉	牛乳	にんじん きぬさや	にら もやし 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも しらたき	油 ドレッシング ラー油 ごま	819 26.7 18.4 2.23
9 金	ビビンバ丼 牛乳 餃子スープ	牛肉 餃子	牛乳	にんじん にら ほうれん草	ぜんまい にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ	ご飯	油 ドレッシング	811 29.1 22.8 2.69
12 月	きな粉揚げパン 牛乳 ツナサラダ インド煮	きな粉 ツナ 豚肉 さつま揚げ うすら卵	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ しいたけ	コッペパン こんにゃく じゃがいも	油 ドレッシング	788 29.4 27.5 3.7
13 火	ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ 磯和え キムチ入り豚汁	ハンバーグ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ	ご飯 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	856 32.9 24.0 3.15
14 水	食パン 牛乳 とちおとめジャム かぼちゃひき肉フライ かんぴょうサラダ フォーガー	かぼちゃひき肉フライ ハム 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	かんぴょう きゅうり ねぎ コーン	食パン 平麺ビーフン とちおとめジャム	油 マヨネーズ	769 24.3 29.1 3.12
15 木	ご飯 牛乳 あじねぎ塩焼き 五目ひじき煮 むらくも汁 ぶどうゼリー	あじねぎ塩焼き 大豆 さつま揚げ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	玉ねぎ	ご飯 しらたき 片栗粉 ぶどうゼリー	油	801 32.9 17.3 2.98
16 金	ご飯 牛乳 包焼 (パオシュウ) 中華くらげ和え 麻婆豆腐	包焼 中華くらげ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	大根 きゅうり ねぎ たけのこ しいたけ にら しょうが にんにく	ご飯	油 ごま ごま油	839 33.1 24.2 2.32
19 月	米粉パン 牛乳 チョコ&ホワイト 冷やし中華 野菜いろいろ肉団子	ハム 肉団子	牛乳	にんじん	もやし キャベツ きゅうり	米粉パン ラーメン チョコ&ホワイト	ごま油 ごま	846 32.3 25.4 3.21
20 火	ご飯 牛乳 鶏のから揚げ もみ漬け 五目ワタンスープ	鶏肉 豚肉 なたと	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 たけのこ	ご飯 片栗粉 ワタタン	油 ごま	845 35.6 21.7 2.58
21 水	麦ご飯 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト 海藻	にんじん グリーンピース	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	麦ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	907 27.0 24.3 3.32
<span style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">夏 休 み</span>								
25 水	【始業式】 ミルクパン 牛乳 チキンのチーズ焼き イタリアンサラダ ミネストローネスープ	チキンのチーズ焼き ツナ ベーコン ピーンズミックス	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー 赤・黄ピーマン トマト缶	きゅうり 玉ねぎ にんにく キャベツ	ミルクパン シエルマカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	789 35.5 30.5 3.36
26 木	麦ご飯 牛乳 夏野菜カレー こんにゃくサラダ アイス (ガリガリ君)	豚肉	牛乳 海藻	にんじん かぼちゃ トマト缶	玉ねぎ なす スズキーニ にんにく しょうが きゅうり コーン	麦ご飯 こんにゃく アイス	油 ドレッシング	869 22.5 21.6 3.06
27 金	ご飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー パークしゅうまい 春雨スープ ぶりかけ	豚肉 豆腐 卵 しゅうまい ベーコン	牛乳	にんじん ゴーヤ	玉ねぎ もやし にんにく キャベツ しいたけ	ご飯 春雨	油	873 32.6 25.6 3
30 月	米粉パン 牛乳 サラダうどん 焼き餃子 レモンタルト	ツナ 餃子	牛乳 わかめ	にんじん	大根 きゅうり キャベツ コーン	米粉パン うどん レモンタルト	マヨネーズ	862 31.4 31.3 3.66
31 火	かき揚げ丼 (野菜かき揚げ・天丼のたれ) 牛乳 キャベツの塩昆布和え 雷汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	野菜かき揚げ キャベツ もやし ごぼう ねぎ	ご飯 こんにゃく	油 ごま油	822 25.8 24.2 2.55

※中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal、たんぱく質34.2g、脂質27.6g

※献立は都合により変更になる場合があります。