



7月 給食献立表

令和5年度
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量					
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	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	たんぱく質 g	脂質 g			
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂						
3	月	○	麦ごはん【旬の食材:なす】 なすの炒め煮 鶏肉のニンニク醤油焼き ひじきのさっぱりあえ	鶏肉 豚肉 ちくわ みそ	牛乳 ひじき 海藻	人参 いんげん	なす キャベツ きゅうり にんにく コーン りんご 玉ねぎ しょうが	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	784	31.1	24.7			
4	火	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	730	23.4	16.7			
5	水	○	豚キムチご飯【カルシウムの多い献立】 春雨スープ 小松菜あえ タルト	豚肉 なんと 鶏肉	牛乳	人参 ニラ 小松菜	もやし しいたけ こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ しょうが レモン	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	712	26.8	20.0			
6	木	○	ちらしずし【七夕の行事食】 魚そうめんのすまし汁 白身魚の天ぷら ほうれん草のごま酢あえ七夕ゼリー	鶏肉 豆腐 ほき 油揚げ 卵 ハム	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	ごぼう たけのこ キャベツ きぬさや しいたけ たまねぎ	米 砂糖 ふ	油	815	30.8	25.6			
7	金	○	セルフバーガー【ビタミンCの多い献立】 (柏型パン 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ) ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参 いんげん トマト	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ	パン マカロニ	オリーブ油	821	32.8	32.0			
10	月	○	麦ごはん【地産地消:大豆】 肉じゃが 県産大豆の納豆 キャベツとコーンのサラダ	豚肉 納豆 ささみ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 絹さや 玉ねぎ 糸こんにゃく コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	768	27.8	17.2			
11	火	○	麦ごはん【よくかんで食べる献立】 みそ汁 あじのり辛焼き 蓮根と豆のサラダ	とうふ 油揚げ あじ みそ 大豆 まぐろ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	れんこん たまねぎ コーン にんにく しょうが	米 麦 砂糖	ハーブヨネーズ ごま ごま油	748	31.6	21.3			
12	水	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 キムチスープ ささみのレモン揚げ チャプチェ	あさり みそ ささみ 卵 豆 豚肉 天ぷら	牛乳	人参 にら ピーマン	玉ねぎ 白菜キムチ しいたけ しょうが にんにく レモン	米 麦 春雨 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	765	34.9	17.2			
13	木	○	麦ごはん【ビタミンCの多い献立】 マーホじゃが さばの生姜醤油焼き キャベツの甘酢あえ	豚肉 さば みそ	牛乳	人参	キャベツ しょうが 玉ねぎ 枝豆 にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	865	31.2	28.0			
14	金	○	米粉パン【旬の食材:とうがん】 とうがんスープ 焼きそば バンバンジーサラダ ヨーグルト	豚肉 ささみ 豆腐 ちくわ 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト 青のり	人参	きゅうり 玉ねぎ 白ねぎ とうがん キャベツ もやし 絹さや しょうが きくらげ	パン 中華麺	油 ドレッシング	845	41.2	22.8			
18	火	○	麦ごはん【季節の食材:梅】 厚揚げのそぼろ煮 揚げ豚の梅おかかあえ スナッブえんどう	厚揚げ うずらの卵 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ レモン こんにゃく 梅 スナッブえんどう	米 麦 じゃがいも でんぶん	油	904	34.9	26.9			
19	水	○	雑穀ごはん【食育の日の献立】 豚汁 ししゃも(2尾) 切り干しの炒め煮 豆乳ムース	厚揚げ 豆乳 豚肉 みそ てんぷら	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ	大根 こんにゃく もやし 切り干し大根	米 雑穀 里いも 砂糖	油	759	26.2	19.4			
20	木	○	夏野菜カレーライス(麦ごはん) ナタデココフルーツ 【旬の食材:夏野菜】	豚肉	牛乳	人参 ピーマン トマト	なす 枝豆 玉ねぎ にんにく レーズン みかん もも バイン ナタデココ	米 麦 小麦粉 砂糖	油	800	20.5	16.5			
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量			794	30.2	22.2
※ 詳しい成分が必要な方はご連絡ください。										基準栄養量			830	13~20%	20~30%

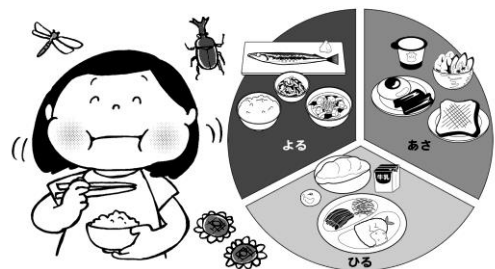
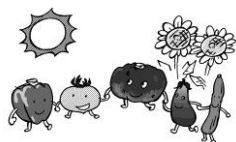
★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。

夏野菜を食べて、熱中症を予防しよう！

夏野菜には、熱中症の予防に役立つ水分やカリウムが多く含まれています。

冷たい飲み物やアイスクリームなどを食べ過ぎると、胃腸の働きが悪くなり、夏ばてしてしまいます。

暑い夏を元気に過ごすために、夏野菜を積極的にとりましょう。



夏休みも毎日三食バランスの良い食事をとって、元気に過ごしましょう。