

日曜	献立名	主な材料						中学校			
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加ゆ)	緑黄色野菜 (主に加ゆ)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0	
30	水	ミニバターコッペパン スパゲティナポリタン ④チキンナゲット(2個) イタリアンサラダ ジョア(ブレン)	豚肉 ウィンナー ④とり肉	牛乳 ショア	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ	パン スパゲティ	油 ドレッシング	863	34.6	29.5
31	木	ごはん ドライカレー もずくスープ レモンゼリーよせ	豚肉 卵	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ レモン果汁 みかん缶 パイン缶	ごはん でん粉	油	799	28.1	17.3
1	金	バーガーパン ハムカツ(小袋ソース) 枝豆のマリネ ミネストローネ	ハム ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー トマト缶	えだめ たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ	パン パン粉 マカロニ	油 ドレッシング バター	765	26.9	28.1
4	月	手巻きすし(ごはん・のり) 焼き肉 ならのナムル わかめスープ	豚肉 なると	牛乳 のり わかめ	にら にんじん	たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ	ごはん	油 ごま ごま油	752	32.5	20.1
5	火	ごはん 和風たまねぎソースハンバーグ 野菜の浅漬け じゃがいものみそ汁 ④小魚	とり肉 豚肉	牛乳 ④かたぢいわし	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん じゃがいも		769	27.7	19.2
6	水	黒コッペパン チーズオムレツ こんにゃくサラダ ミートボールスープ	卵 とり肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	パン はるさめ	ドレッシング ごま	757	27.4	25.6
7	木	もち麦ごはん マーボー豆腐 春巻き チョレギサラダ	豆腐 豚肉 とり肉	牛乳 のり	にんじん	ねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり	ごはん 大麦 さとう でん粉 はるさめ 小麦粉	油 ドレッシング ごま	898	30.0	29.6
8	金	ミルクコッペパン ポークブラウンシチュー かぶサラダ お米のパンクレープ	豚肉 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし パイン果汁	パン じゃがいも はるさめ さとう 米粉	油 ごま油	839	30.0	25.4
11	月	ごはん 野菜かき揚げ(天丼のたれ) 小松菜のごまあえ 豚汁	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん しゅんぎく こまつな	たまねぎ ごぼう もやし だいこん ねぎ	ごはん 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま	841	24.8	26.1
12	火	ごはん 野菜ふりかけ あじのスタミナ焼き ひじきの炒り煮 かきたま汁	あじ 油揚げ 豚肉 卵 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油	752	33.4	18.9
13	水	米粉パン ポークビーンズ ほうれん草とコーンのソテー カラフルポンチ	ウィンナー 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト缶	とうもろこし たまねぎ りんご果汁 いちご果汁 みかん缶 パイン缶	パン じゃがいも さとう	バター 油	866	36.7	29.3
14	木	ごはん 中華うま煮 ポークしゅうまい(小2個/中3個) ココロこきゅうり	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ きゅうり	ごはん でん粉 小麦粉	油 ごま油	785	33.5	18.3
15	金	コッペパン いちご&マーガリン 白身魚のエスカパッチェ グリーンサラダ チキンワタンスープ	ホキ とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ レモン果汁 キャベツ きゅうり もやし	パン いちごジャム でん粉 さとう ワタん	マーガリン 油 ドレッシング	781	32.9	26.2
18	月	敬老の日									
19	火	ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツの塩昆布あえ 冷やっこ(小袋しょうゆ)	豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	761	26.6	13.6
20	水	はちみつコッペパン とり肉のトマトソースかけ フレンチサラダ ほうれん草と卵のスープ	とり肉 卵 ベーコン	牛乳	トマト缶 にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし えのきたけ	パン さとう でん粉	油 ドレッシング	767	34.0	27.8
21	木	◆日本味めぐり～静岡県～◆ ごはん 黒はんぺんフライ(小袋ソース) 豚肉とチンゲンサイの炒めもの おさく お茶 プリン	黒はんぺん 豚肉 とり肉 油揚げ	牛乳 青のり	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし だいこん ねぎ	ごはん 小麦粉 さとう お茶プリン	油	885	29.9	25.5
22	金	ミニココアコッペパン みそラーメン ぎょうざロール きゅうりともやしのサラダ ④型抜きチーズ	豚肉 とり肉	牛乳 ④チーズ	にんじん にら	キャベツ ねぎ とうもろこし たまねぎ もやし きゅうり	パン ちゃんぽんめん でん粉 小麦粉 さとう	油 ごま ごま油	831	31.4	30.2
25	月	ごはん 豚キムチ炒め 中華スープ フルーツ杏仁よせ	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にら にんじん こまつな	だいずもやし はくさい たまねぎ りんご しいたけ みかん缶 パイン缶	ごはん	油 ごま油	819	30.6	21.6
26	火	もち麦ごはん チキンカレー かいそうサラダ 県産ヨーグルト	とり肉	牛乳 わかめ とさかのり ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング ごま	834	23.2	20.5
27	水	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	フランクフルト ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	パン さとう	バター ドレッシング ごま 油	762	30.1	30.6
28	木	ごはん さばのみそ煮 小松菜のいそがえ けんちん汁 十五夜デザート(レモンとみかんのゼリー)	さば とり肉 豆腐	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ みかん果汁 レモン果汁	ごはん さとう	油	803	28.0	23.3
29	金	バーガーパン 豚肉コロッケ(小袋ソース) キャベツとコーンのソテー パンブキンポタージュ	豚肉 ウィンナー	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも パン粉	油 バター	845	25.6	32.3

※献立は都合により変更になることがあります。  
 ※7月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。  
 【トマト、冷凍アスパラガス、キャベツ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、冷凍小松菜、にんじん、なす、こんにゃく、  
 冷凍豆腐、冷凍むき枝豆】  
 ※保護者の皆様に負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。  
 未納とならないようご協力お願いいたします。  
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。  
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。  
 魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

