



令和4年度 7月 献立表



豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	金	○	キヤロットトライス えびいりクリームソースが け カリカリじゃこサラダ	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ えび 鶏肉 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 米サラダ油 バター 薄力粉 上白糖	にんじん にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム しめじ しょうが 根深ねぎ パセリ きゅうり キャベツ	756	15.2	29.6	3.0
4	月	○	ビビンバチャーハン トック入りスープ 杏仁プリン	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム 豚肉 鶏卵 粉寒天	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま トックスライス ごま油	にんにく しょうが にんじん はくさい もやし こまつな 根深ねぎ だいこん 干しいたけ たけのこ水煮 青梗菜 みかん缶	753	15.5	31.7	3.0
5	火	○	麦ご飯 夏野菜のみそ汁 さばの韓国風焼き じゃがいもと豚肉のきんぴら	飲用牛乳 まさば 生揚げ 豚肉 削り節 米みそ	精白米 米粒麦 上白糖 ごま 米ぬか油 じゃがいも つきこんにゃく	にんにく しょうが 根深ねぎ にんじん たまねぎ なす オクラ	788	19.1	32.3	3.1
6	水	○	黒砂糖パン 鶏肉と野菜のスープ パンネのミートソースグラタン	飲用牛乳 ピザチーズ ベーコン 黄だいず 豚肉 鶏肉	黒砂糖パン ベンネマカロニ 米サラダ油 上白糖 薄力粉 有塩バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト加工品 トマト缶パセリ キャベツ きょうな	778	17.0	36.0	3.3
7	木	○	混ぜこみちらし寿司 ちくわとじゃがいもの甘辛煮 フルーツポンチ ★七夕献立	飲用牛乳 油揚げ 凍り豆腐 鶏肉 鶏卵 焼き竹輪	精白米 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 こんにゃく	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん みかん缶 パイン缶 黄桃缶	794	16.5	20.5	2.9
8	金	○	ツナのガーリックピラフ サモサ 春雨スープ	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 ツナ	精白米 米粒麦 米サラダ油 ぎょうざの皮 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 普通はるさめ ごま油	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン 赤ピーマン しょうが 干しいたけ 緑豆もやし 青梗菜	793	11.8	27.9	3.0
11	月	○	あぶたま丼 すまし汁 小玉すいか	飲用牛乳 削り節 油揚げ 鶏卵 鶏肉 かまぼこ	精白米 米粒麦 上白糖 豆麩 ごま油	たまねぎ にんじん 干しいたけ えのきたけ グリンピース こまつな 根深ねぎ キャベツ 小玉すいか	765	18.1	25.8	2.9
12	火	○	シシジューシー もずくスープ ししゃもの磯辺揚げ 三色和え	飲用牛乳 豚肉 刻み昆布 こもちししゃも あおのり おきなわもずく 鶏卵	精白米 米サラダ油 上白糖 ごま 薄力粉 でん粉	にんじん 干しいたけ もやし こまつな にんじん たまねぎ	767	18.1	31.9	3.4
13	水	○	ジャージャー麺 粟米湯 (スーミータン)	飲用牛乳 豚肉 黄だいず 米みそ 木綿豆腐 鶏卵	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 米サラダ油 でん粉	緑豆もやし きゅうり 干しいたけ たけのこ水煮 たまねぎ にんじん にんにく 根深ねぎ クリームコーン	795	18.9	33.5	4.0
14	木	○	麦ご飯 かぼちゃのみそ汁 あじの蒲焼き おかか和え	飲用牛乳 あじ 米みそ おかか 油揚げ カットわかめ	精白米 米粒麦 でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 ごま	こまつな 緑豆もやし にんじん たまねぎ 根深ねぎ かぼちゃ	753	17.8	24.9	2.7
15	金	○	麦ご飯 ふりかけ わかめスープ チーズダッカルビ	飲用牛乳 ピザチーズ 鶏肉 粉かつお 豚肉 カットわかめ 芽ひじき	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも ごま油 ごま 上白糖	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ 根深ねぎ もやし	735	16.5	29.1	2.9
18	月	海の日								
19	火	○	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ	飲用牛乳 豚肉	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 じゃがいも バター 薄力粉	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリー トマト缶 かぼちゃ 青ピーマン なす トマト加工品	800	12.1	29.1	3.3

夏休み

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

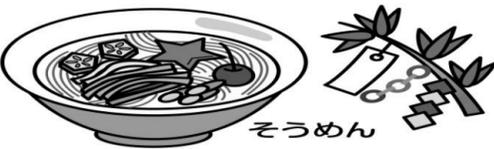


7月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)
平均値	773	16.4	29.4	3.1	384	106
7月	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	2.9	300	0.33	0.53	15	7.5

6月の主な産地							
キャベツ	練馬	玉ねぎ	兵庫	白菜	長野	豚肉	茨城
小松菜	練馬	きゅうり	埼玉	青梗菜	茨城	鶏肉	宮崎
にんじん	千葉・徳島	もやし	栃木	じゃがいも	鹿児島	鶏ガラ	茨城
ピーマン	茨城	しょうが	高知	さつまいも	茨城	豚骨	茨城
いんげん	千葉	にんにく	青森	えのき	長野	ぶり	長崎
にんにく	青森	ねぎ	千葉	しめじ	長野	いわし	千葉
パセリ	長野	ごぼう	青森	大根	青森	さば	千葉

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

夏の行事と行事食

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は 7/23)	お盆 (7/15 または 8/15 前後)
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のよう行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> 	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> 	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもともになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> 

給食費の引き落とし
 今月も給食費の引き落としがあります。教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。
 今月の引き落とし日は、**7月15日(金)**です