



# 令和6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	体動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 月	○	焼き鳥丼 呉汁 果物 (小玉すいか)	飲用牛乳 鶏肉 黄だいず 豚肉 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 じゃがいも	しょうが 根深ねぎ たまねぎ たけのこ水煮 にんじん こまつな だいこん ぶなしめじ 小玉すいか	750	15.6	24.0	2.4			
2 火	○	麦ご飯 味噌汁 魚のピリ辛焼き 彩りきんぴら	飲用牛乳 さけ 豚肉 油揚げ 米みそ カットわかめ 【かつお節】	精白米 米粒麦 つきこんにやく 米サラダ油 上白糖 ごま油 じゃがいも	しょうが 根深ねぎ ごぼう 青ピーマン 赤ピーマン さやいんげん たまねぎ にんじん	721	21.3	24.6	2.7			
3 水	○	麻婆なす丼 たまごスープ	飲用牛乳 鶏卵 豚肉 木綿豆腐 黄だいず 米みそ 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ水煮 根深ねぎ なす たまねぎ えのきたけ 小松菜	806	17.9	31.4	2.6			
4 木	○	セルフフィッシュバーガー 豆乳ポテトスープ マスタードサラダ	飲用牛乳 メルルルサ ベーコン 豆乳 【鶏ガラ】	丸パン 薄力粉 パン粉 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが 根深ねぎ コーン パセリ	781	17.4	37.1	3.8			
5 金	○	混ぜこみちらし寿司 そうめん汁 鶏の照り焼き パインゼリー	飲用牛乳 油揚げ 凍り豆腐 鶏肉 カットわかめ 粉寒天 【かつお節 昆布】	精白米 上白糖 米サラダ油 上白糖 でん粉 そうめん	にんじん 干し椎茸 かんぴょうカット さやいんげん しょうが にんじん だいこん 根深ねぎ パインジュース パイン缶	801	17.6	27.8	3.0			
8 月	○	あぶたま丼 すまし汁 きゅうりのピリ辛漬け	飲用牛乳 鶏卵 油揚げ 鶏肉 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 ごま油	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース だいこん こまつな 根深ねぎ きゅうり とうがらし	759	16.5	29.3	3.3			
9 火	○	麦ご飯 春雨スープ 白身魚のチリソース 中華サラダ	飲用牛乳 メルルルサ 豚肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 ごま油 普通はるさめ	根深ねぎ しょうが にんにく 緑豆もやし きゅうり にんじん コーン 干し椎茸 たけのこ水煮 チンゲンサイ	753	16.2	24.0	2.6			
10 水	○	とうもろこしご飯 鶏肉と厚揚げのうま煮 野菜のごま酢和え	飲用牛乳 鶏肉 生揚げ 【鶏ガラ】	精白米 もち米 米サラダ油 こんにやく じゃがいも 上白糖 炒りごま	ホールコーン ごぼう にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 さやえんどう 緑豆もやし きゅうり	733	16.4	27.0	2.6			
11 木	○	夏野菜カレーライス こんにやくサラダ	飲用牛乳 豚肉 【鶏ガラ 豚骨】	有塩バター 精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 こんにやく 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト かぼちゃ 青ピーマン なす 緑豆もやし きゅうり コーン	811	11.1	30.5	3.1			
12 金	○	ウインナーピラフ バイザンヌスープ ポテトのチーズ焼き	飲用牛乳 ピザチーズ 鶏肉 ベーコン カットウインナー 【鶏ガラ】	精白米 米サラダ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン コーン パセリ しょうが 根深ねぎ セロリー にんじん キャベツ ぶなしめじ	796	13.0	34.0	3.6			
15 月			海の日									
16 火	○	麦ご飯 夏野菜の味噌汁 さばのカレー焼き 三色あえ	飲用牛乳 まさば 生揚げ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油	たまねぎ かぼちゃ なす にんにく しょうが 緑豆もやし にんじん こまつな	739	20.0	31.5	2.9			
17 水	○	ジャージャー麺 具だくさんたまごスープ	飲用牛乳 鶏卵 米みそ 豚肉 黄だいず 鶏肉 木綿豆腐 【鶏ガラ】	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 上白糖 でん粉	にんじん 緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ たけのこ 干し椎茸 チンゲンサイ	779	18.8	36.0	3.8			
18 木	○	ソースかつ丼 ごしね汁	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 薄力粉 パン粉 上白糖 ごま油 米サラダ油 こんにやく	キャベツ にんじん ごぼう 干し椎茸 だいこん 根深ねぎ	794	16.9	28.5	2.9			

※ 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  
 ※ 【 】でだしやスープをとっています。

19日食育の日 (群馬県の料理)  
 ソースかつ丼：群馬県は、豚肉の産地で有名です。ソースかつ丼は、群馬県でよく食べられている丼ぶりです。ウスターソースにしょうゆ、砂糖などを加え、甘いソースがかかっています。ごしね汁：こ (こんにやく)、し (シイタケ)、ね (ねぎ) が入った汁物です。群馬県南部は、農畜産物がおおいしく育ち、中でも有名なのがこの3品となるそうです。

7月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	771	16.8	29.7	3.0	348	112	3.0	273	0.36	0.51	15	7.9

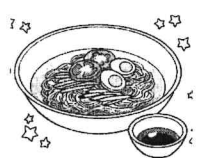
日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

### 6月の主な産地

キャベツ	練馬区	もやし	栃木	大根	千葉
小松菜	東京	きゅうり	練馬	りんご	青森
にんじん	千葉	にら	栃木 群馬	さくらんぼ	山形
じゃがいも	長崎	アスパラガス	佐賀	鮭	北海道
玉ねぎ	北海道 兵庫	ねぎ	青森 千葉 茨城	いわし	千葉
しょうが	青森	しめじ	長野	さば	ノルウエー
にんにく	高知	水菜	茨城	豚肉	茨城
ごぼう	青森	セロリー	静岡	鶏肉	宮崎

### ★七夕★

七夕の行事食には、そうめんがあります。これは、古代中国の伝説がもとになって食べられるようになったと言われています。給食では、お吸い物に入れて、そうめん汁でいただきます。夏にのどごしの良いそうめんやひやむぎを食べる機会が増えると思います。そうめんやひやむぎだけでは、栄養が偏るため、野菜やお肉、卵をトッピングして食べると、たんぱく質やビタミンなどもバランスよくとることができます。



### 夏野菜たっぷりのミネストローネ

材料(2人分)			
玉ねぎ	60g	トマトホール(缶詰)	60g
にんじん	20g	トマトピューレ	10g
かぼちゃ	35g	油	大さじ1/2
ズッキーニ	15g	水	150ml
なす	15g		
ウインナー	1本		
鶏ガラスープのもと	少々		
砂糖	小さじ1		
塩・こしょう	少々		
薄口しょうゆ	1g		

- ① 玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、なすを1cm角に切る。ウインナーは、食べやすい大きさに切る。(かぼちゃは、レンジで少し温めると、切りやすくなります)
  - ② 鍋に油を入れて、玉ねぎとウインナー(ベーコン)をよく炒める。
  - ③ にんじん、トマトホール、トマトピューレを加えてさらに炒める。
  - ④ 水を加えて沸騰したら、あくを取り除きながら煮込み、調味料を加える。
  - ⑤ かぼちゃ、ズッキーニ、なすを加える。
  - ⑥ 野菜がやわらかくなったのできあがり。
- 