

令和4年

7月献立表

豊玉第二中学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
1	金	○	ハシウドポーク キャベツとコーンのサラダ	豚肉 白いんげん豆 生クリーム (豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 バター 油 ざらめ じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 にんにく しょうが トマト グリンピース キャベツ にんじん こまつな コーン缶	759	12.2
4	月	○	冷やしきつねうどん てんぷら(きす・かぼちゃ) 茹でとうもろこし	油揚げ きす(開き) 卵 (削り節)	うどん 砂糖 すりごま 小麦粉 揚げ油	きゅうり もやし かぼちゃ とうもろこし	751	21.3
5	火	○	はいがごはん 家風大根 夏野菜のマーボー豆腐	豚ひき肉 黄だいず みみそ 木綿豆腐 (鶏ガラ)	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら なす にがうり だいこん	741	16.8
6	水	○	タコライス(沖縄) あじの香味焼き わかめスープ	豚ひき肉 黄だいず 鰯切り身 わかめ (鶏ガラ)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 油 炒りごま でん粉 ごま油	にんにく たまねぎ トマト缶 キャベツ しょうが にんじん ねぎ	736	19.6
7	木	○	夏ちらし セタそうめん 若草ポテト セタゼリー	油揚げ あなご 卵 鶏肉 あおのり (だし昆布・削り節)	こめ 砂糖 油 そうめん 星麩 じゃがいも	干しいたけ れんこん にんじん さやいんげん ねぎ こまつな オクラ ナタデココ みかん缶	727	14.4

7日は七夕にちなんでちらし寿司・セタそうめん・セタゼリーにしました。七夕にそうめんを食べるのは中国から伝わった伝説で「索餅」という小麦粉のお菓子を食べて無病息災で過ごせるといふ言い伝えから、索餅はやがて作り方や形を変えて「そうめん」へと変化し、七夕にはそうめんを食べるようになったようです。また、天野川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。



8	金	○	はいがごはん 蓮根入り豆腐しゅうまい ムーシーロー	鶏ひき肉 絞豆腐 卵 豚肉 (豚骨)	はい芽米 おおむぎ しゅうまいの皮 ごま油 でん粉 砂糖 油	しょうが れんこん たまねぎ ねぎ たけのこ缶 にんじん もやし こまつな	765	16.7
11	月	○	ハンバーガー(麦入り) カレーシチュー	豚ひき肉 調理用牛乳 卵 豚肉 生クリーム (豚骨)	丸パン おおむぎ パン粉 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター ざらめ	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく にんじん パセリ	734	15.2
12	火	○	こぎつねずし ししゃもの利久焼き 黒豆の甘煮 冬瓜のスープ	油揚げ しらす干し ししゃも 黒だいず 鶏肉 (だし昆布・豚骨)	こめ もち米 砂糖 炒りごま	干しいたけ かんぴょう にんじん えだまめ しょうが ねぎ とうがん しょうが	734	18.0
13	水	○	はいがごはん いかのチリソース チンゲン菜としめじのスープ	いか切り身 鶏肉 絹ごし豆腐 卵 (鶏ガラ)	はい芽米 おおむぎ でん粉 揚げ油 ごま油 砂糖	にんにく しょうが ねぎ にんじん ふなしめじ チンゲンサイ	742	18.5
14	木	○	夏野菜のカレー(ゴーヤ入り) トマトサラダ(玉ねぎ) フルーツポンチ	豚肉 ひよこ豆 ヨーグルト 寒天缶 (豚骨)	こめ おおむぎ バター 油 小麦粉 ざらめ 砂糖 水あめ	にんにく しょうが たまねぎ なす スッキーニ にがうり かぼちゃ トマト みかん缶 バイン缶 黄桃缶	778	10.0
15	金	○	はいがごはん 焼きコロッケ ゴーヤチャンプル	豚ひき肉 卵 豚肉 生揚げ 花かつお 調理用乳	こめ おおむぎ じゃがいも バター 油 パン粉 小麦粉 でん粉 ごま油	たまねぎ キャベツ にがうり にんじん 干しいたけ もやし	764	13.9
19	火	○	キムチチャーハン トックスープ パインゼリー	豚肉 豚バラ肉 鶏肉 卵 アガー (鶏ガラ)	こめ おおむぎ ごま油 炒りごま トックスライス 砂糖	たまねぎ にんじん はくさいキム キャベツ 青ピーマン 干しいたけ パインジュース	745	13.8
20	水	○	プルコギ丼 タピオカのココナッツミルク	鶏肉 調理用乳	こめ おおむぎ 油 しらたき 砂糖 ごま油 炒りごま タピオカパール	たまねぎ にんじん もやし えのきだけ りんご しょうが にんにく ほうれん草 黄桃缶 みかん缶 バイン缶 ココナッツミルク	736	12.9

※ 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12回

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	747	15.6	26.8	2.9	351	118	3.0	235	0.37	0.48	18	8.3
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

長い夏休みがやってきます。1年生にとっては中学生になって初めての夏休みです。部活動や勉強など有意義に使い、元気に2学期を迎えましょう。2年生は部活動で中心的な役割があり充実した夏休みになると思います。3年生は進路選択の大切な時期です。楽しいことに誘惑されずにしっかりと自分の進路と向き合しましょう。生活面では早寝・早起き・朝ごはんの基本を大切にして規則正しい毎日を送りましょう。今年の夏も暑いようです。2学期に元気に登校できるように心がけましょう。

