



# 令和2年7月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
1	水	ご飯	○	チキンナゲット 3個 高野豆腐とひじきの煮物 酒々井味噌の豚汁	チキンナゲット 凍り豆腐 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参	ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	米 里芋 砂糖	油	838 30.4 25.9 2.7
2	木	ご飯	○	ハンバーグトマトソース 枝豆サラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 ひじき	人参 パセリ トマト	玉ねぎ 枝豆 コーン もやし きゅうり マッシュルーム	米 砂糖	油	834 30.5 26.6 3.6
3	金	麦ご飯	○	厚焼玉子 切干大根のサラダ カレー肉じゃが	豚肉 卵	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ きゅうり 切干大根 しらたき	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま	857 30.4 22.8 3.1
6	月	丸パン	○	コーンクリームグラタン 寒天サラダ チキンビーンズシチュー 一口みかんゼリー 2個	鶏肉 大豆	牛乳 寒天 わかめ	人参 ブロッコリー トマト	きゅうり 玉ねぎ コーン なす にんにく 生姜	パン じゃが芋 ゼリー	油	798 31.4 25.4 4.1
7	火	ご飯	○	あじの南蛮漬け ゴーヤの佃煮 セタ汁 水ようかん	あじ 豆腐 鶏肉 魚翅 かまぼこ かつお節	牛乳 わかめ	人参 オクラ	玉ねぎ ゴーヤ 干し椎茸 長ねぎ	米 てんぷん 砂糖 水ようかん	油 ごま	868 35.5 19.6 4.7
8	水	ご飯	○	メンチカツ (ソース) コールスローサラダ 中華白玉スープ	メンチカツ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン 長ねぎ	米 白玉	油 ごま油	903 28.2 29.8 3.2
9	木	(セルフホットドック) 背割り コッペパン	○	フランクフルトチリソース 蒸しとうもろこし 米粉のかぼちゃシチュー	フランクフルト 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 南瓜 ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし にんにく	パン 砂糖 米粉	油 バター 生クリーム	818 39.0 32.7 3.9
10	金	ご飯	○	鶏肉の香味焼き 2個 磯香和え 酒々井味噌の冬瓜汁 冷凍パイ	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草 江戸菜	長ねぎ 冬瓜 もやし にんにく 生姜 パイン	米 さとう	ごま	746 34.7 17.0 2.7
13	月	夏野菜の スパゲティ	○	チーズオムレツ 芋いっぱいサラダ ヨーグルト	ベーコン 卵 チーズ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ コーン なす にんにく ズッキーニ エリンギ きゅうり	スパゲティ じゃが芋 さつまい	オリーブ油 マヨネーズ	742 26.6 33.0 3.4
14	火	ご飯	○	ポークシュウマイ 2個 海藻サラダ ナス入り麻婆豆腐	豚肉 豆腐 シュウマイ 味噌	牛乳 海藻	人参 にら	なす 干し椎茸 長ねぎ にんにく キャベツ 生姜 きゅうり	米 てんぷん	油 ごま油	892 31.6 31.5 3.6
15	水	パセリライス	○	挽肉と夏野菜のカレー 枝豆の塩茹で 合わせるゼリーフルーツ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	パセリ 人参 ピーマン	玉ねぎ セロリ なす コーン 枝豆 生姜 ズッキーニ パイン にんにく みかん 桃 りんご ナタデココ	米 小麦粉 ゼリー	油 マーガリン	848 30.1 19.1 2.6
16	木	(セルフ豚丼) 麦ご飯	○	きびなごサクサク揚げ 3本 豚丼の具 かきたま汁	豚肉 卵 なると 豆腐	牛乳 きびなご わかめ	さやいんげん 人参 江戸菜	玉ねぎ 干し椎茸 しらたき	米 麦 砂糖 てんぷん	油	847 35.7 23.4 3.8
17	金	ご飯	○	鯖のピリ辛味噌煮 大豆の磯煮 ぬっぺ汁 アセロラゼリー	さば 豆腐 鶏肉 するめ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	大根 長ねぎ こんにゃく	米 里芋 砂糖 ゼリー	油	929 34.0 30.6 3.7
20	月	丸パン	○	ハヤシシチュー 冷凍パイ	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ にんにく パイン	パン じゃが芋 砂糖	油 生クリーム	666 23.4 24.1 3.2
21	火	チャーめん	○	血うどんの具 麦芽ゼリー	豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ さやいんげん	干し椎茸 もやし きくらげ キャベツ	チャーめん てんぷん ゼリー	油 ごま油	685 24.5 31.4 2.2
22	水	コッペパン	○	ポークカレー はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく 生姜	パン じゃが芋 小麦粉 ゼリー	油 マーガリン	780 23.9 25.2 3.3
23	木	海の日									
24	金	スポーツの日									
27	月	丸パン (いちごジャム)	○	ポークビーンズ 冷凍アップル	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ グリーンピース にんにく りんご 生姜	パン じゃが芋 いちごジャム	油	794 34.6 24.9 3.0
28	火	ナン	○	チキンカレー ヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	ナン じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン	761 30.3 24.2 3.7
29	水	コッペパン (チョコクリーム)	○	チリコンカン 冷凍みかん	豚肉 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ グリーンピース にんにく 生姜 みかん	パン じゃが芋 チョコクリーム	油	729 31.9 20.0 3.0

★7月分給食費の口座振替日は、7月31日(金)になります。  
残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、  
9月分と同じ日(8月31日)に再振替をします。残高の確認を  
お願いいたします。  
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、  
ご了承ください。

### 今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米  
なす  
じゃがいも  
味噌  
1日:豚汁  
10日:冬瓜の味噌汁

### 学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

I初値 - : 830kcal  
たんぱく質 : 27.0~41.5g  
脂質 : 18.4~27.7g  
食塩相当量 : 2.5g 未満

給食による摂取エネルギー  
全体の13~20%

給食による摂取  
エネルギー  
全体の20~30%