



# 令和2年度7月分中学校給食献立表



日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
1	水	おかかご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 冷凍みかん	米 上白糖 白いりごま なたね油 じゃが芋 片栗粉 ごま油	牛乳 塩昆布 かつお節 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 冷凍みかん	784 kcal 27.7 g 21.8 g	7月も、旬の野菜が給食で登場します。今は、ハウス栽培で1年を通して食べられる野菜も多いですが、旬の食物は、栄養価が高く、新鮮でおいしいです。味わって食べてください。
2	木	ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き なすの中華炒め	米 上白糖 ごま油 なたね油 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉 赤みそ	長ねぎ 生姜 しそ にんにく 人参 干し椎茸 ピーマン なす	897 kcal 36.1 g 36.0 g	
3	金	野菜の五目あんかけ丼 牛乳 冷凍りんご	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 かまぼこ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 キャベツ チンゲン菜 冷凍りんご	823 kcal 27.8 g 23.4 g	
6	月	ブルコギ丼 牛乳 野菜の中華炒め	米 なたね油 はちみつ 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 ベーコン	生姜 にんにく りんご 人参 もやし えのき茸 にら 長ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	770 kcal 30.7 g 20.3 g	
7	火	豚肉とごぼうの混ぜご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ コーンともやしの炒め物	米 なたね油 上白糖 小麦粉 片栗粉	牛乳 豚肉 刻み昆布 鶏肉 ベーコン	人参 ごぼう さやいんげん 生姜 長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし コーン チンゲン菜	798 kcal 36.7 g 25.6 g	
8	水	トマトとツナのスパゲティ 牛乳 冷凍りんご	スパゲティ なたね油	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマトジュース パセリ トマト缶詰 冷凍りんご	759 kcal 37.2 g 23.6 g	
9	木	かしわめし 牛乳 豚肉と野菜の煮物 冷凍みかん	米 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 豚肉	ごぼう 人参 干し椎茸 絹さや こんにやく 大根 たけのこ水煮 小松菜 冷凍みかん	749 kcal 33.3 g 18.3 g	
10	金	さっぱり炊き込みご飯 牛乳 油淋魚(ユウリンイウイ) 豚肉のピリ辛炒め	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖	牛乳 油揚げ 鱈 豚肉	人参 干し椎茸 しめじ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 小松菜 もやし	762 kcal 33.5 g 22.2 g	
13	月	高菜チャーハン 牛乳 タツリタン(鶏肉煮込み料理) 冷凍みかん	米 なたね油 ごま油 じゃが芋 上白糖	牛乳 焼き豚 鶏肉	生姜 長ねぎ 高菜漬 にんにく 玉ねぎ 人参 冷凍みかん	778 kcal 35.3 g 20.0 g	
14	火	豚キムチ丼 牛乳 野菜サラダ	米 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 にら キャベツ もやし	762 kcal 34.3 g 18.2 g	
15	水	ちゃんぽん麺 牛乳 フルーツポンチ	中華麺 なたね油 片栗粉 上白糖	牛乳 豚肉 なんと いか	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 長ねぎ りんご缶詰 みかん缶詰 もも缶詰	785 kcal 37.1 g 15.8 g	
16	木	夏野菜のカレーライス 牛乳 冷凍みかん	米 大麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 かぼちゃ 黄ピーマン ピーマン トマト缶詰 玉ねぎ 冷凍みかん	866 kcal 26.3 g 25.7 g	
17	金	子ぎつねご飯 牛乳 鱈のごま醤油焼き 野菜炒め	米 上白糖 ごま油 白ねりごま 白いりごま なたね油	牛乳 鶏肉 油揚げ 鱈 豚肉	人参 にんにく 生姜 えのき茸 もやし キャベツ 長ねぎ チンゲン菜	801 kcal 40.6 g 28.4 g	
20	月	枝豆と昆布のご飯 牛乳 鶏肉の甘みそかけ しめじの煮びたし	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 刻み昆布 鶏肉 白みそ 油揚げ	人参 枝豆 キャベツ 白菜 しめじ	803 kcal 38.1 g 25.6 g	
21	火	坦々麺 牛乳 冷凍パン	中華麺 ごま油 白ねりごま 白すりごま 片栗粉	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 もやし チンゲン菜 長ねぎ 冷凍パン	771 kcal 31.8 g 26.8 g	
22	水	五目混ぜご飯 牛乳 いかのチリソース 焼きビーフン	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 ビーフン	牛乳 鶏肉 いか ベーコン	長ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ もやし にら	815 kcal 34.5 g 24.3 g	
27	月	ひじきご飯 牛乳 鶏肉の西京焼き 煮びたし	米 なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 鶏肉 白みそ 粉かつお	れんこん 人参 小松菜 キャベツ もやし	819 kcal 36.0 g 25.6 g	
28	火	豚バラ丼 牛乳 ナムル	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 ごぼう 人参 しらたき 玉ねぎ 長ねぎ グリーンピース もやし きゅうり	880 kcal 26.4 g 33.2 g	
29	水	チキンピラフ 牛乳 カレーポテト 冷凍もも	米 なたね油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ベーコン	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム水煮 グリーンピース パセリ にんにく 冷凍もも	749kcal 21.7 g 22.4 g	
30	木	ご飯 牛乳 鯨の南蛮漬け ごぼうと春雨のきんぴら	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 緑豆春雨 白いりごま	牛乳 鯨 豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 干し椎茸 さやいんげん	806 kcal 35.4 g 23.5 g	
31	金	ハヤシライス 牛乳 冷凍みかん	米 なたね油 上白糖 小麦粉	牛乳 豚肉 ひよこ豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 冷凍みかん	833 kcal 29.4 g 22.1 g	

**9日:かしわめし**  
「かしわめし」は、福岡県の郷土料理です。福岡県では、鶏肉入りの炊き込みご飯のことを『かしわめし』と言うそうです。今日は給食用にアレンジして、具材をしっかりと煮て味付けしたものをご飯に混ぜました。



**15日:ちゃんぽん麺**  
ちゃんぽんは、様々な物を混ぜること、または混ぜ合わせた物を意味します。ちゃんぽん麺は、日本では各地に存在する郷土料理の一つです。



**30日:鯨の南蛮漬け**  
旬の鯨を、さっぱり食べやすい南蛮漬けにして提供します。鯨は、脳の働きを活性化させるドコサヘキサエン酸や、血液をサラサラにする働きのあるエイコサペンタエン酸が多く含まれています。



給食費につきましては、1学期が終了するまで、保護者の皆様の負担を軽減するため、無償となります。

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。



|