

7月学校給食献立予定表

那須中学校

2024

給食回数17回

| 日 | 曜 | 献立 | 主に体の組織を作る | | 主に体の調子を整える | | | 主にエネルギーになる | | 栄養量 | | | |
|----|---|---|--|-----------------|----------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------|------|------|-----|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | |
| | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 | (kcal) | (g) | (g) | (g) | |
| 1 | 月 | 麦ご飯 牛乳 春巻き もやしのナムル 麻婆豆腐 | ハム 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん ピーマン | もやし たまねぎ ねぎ にんにく | キャベツ しいたけ しょうが | 米 麦 はるさめ 砂糖 でん粉 春巻きの皮 | 油 ごま油 ごま | 966 | 32.7 | 37.8 | 2.2 |
| 2 | 火 | ホットドック 牛乳 イタリアンサラダ 白いんげんのクリームスープ | ベーコン 白いんげん豆 ウインナー | 牛乳 | にんじん ブロッコリー パセリ | キャベツ たまねぎ | きゅうり | パン じゃがいも バター | ドレッシング 油 | 846 | 35.6 | 34.2 | 3.6 |
| 3 | 水 | にらご飯 牛乳 たらの照り焼き 栄養きんぴら かきたま汁 | たら 豚肉 豆腐 鶏卵 なると さつま揚げ | 牛乳 こんぶ | にら にんじん ほうれんそう | ごぼう しめじ | 米 麦 ざらめ でん粉 | 油 | 816 | 41.4 | 21.7 | 3.4 | |
| 4 | 木 | 豚丼 牛乳 冷奴 ビーフンスープ オレンジ | 豚肉 豆腐 ベーコン | 牛乳 | にんじん | たまねぎ キャベツ オレンジ | しょうが しいたけ | 米 麦 砂糖 ビーフン | 油 ごま油 | 813 | 30.0 | 22.3 | 3.0 |
| 5 | 金 | 麦ご飯 牛乳 星のハンバーグ いかとアスパラのサラダ セタそうめん | いか 鶏肉 豚肉 なると | 牛乳 | グリーンアスパラ にんじん 黄ピーマン オクラ | たまねぎ しめじ | たもぎたけ | 米 麦 砂糖 そうめん | 油 ごま油 | 852 | 33.6 | 20.6 | 3.1 |
| 8 | 月 | ご飯 牛乳 肉しゅうまい キムチ和え 太平燕 | ちくわ いか 豚肉 かまぼこ | 牛乳 | にんじん | はくさい きゅうり きくらげ たまねぎ | もやし しいたけ キャベツ しょうが | 米 砂糖 はるさめ しゅうまいの皮 でん粉 | ごま油 | 768 | 26.0 | 20.5 | 2.7 |
| 9 | 火 | セサミトースト 牛乳 オムレツ コーンサラダ ミネストローネ | ハム 鶏卵 ベーコン 白いんげん豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 いんげん豆 | 牛乳 | にんじん パセリ | とうもろこし きゅうり にんにく | キャベツ たまねぎ | パン 砂糖 じゃがいも マカロニ | ごま バター 油 ドレッシング | 855 | 30.7 | 32.3 | 3.6 |
| 10 | 水 | 麦ご飯 牛乳 ミートボールの中華煮 ごまじゃこサラダ わかめスープ | 豚肉 みそ しらす ハム 豆腐 かまぼこ | 牛乳 わかめ | にんじん ピーマン こまつな | たまねぎ しょうが きゅうり ねぎ | しいたけ キャベツ もやし | 米 麦 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 ごま ドレッシング | 795 | 28.7 | 20.6 | 3.6 |
| 11 | 木 | 麦ご飯 牛乳 いわしのごま味噌煮 浅漬け 鶏塩肉じゃが | いわし 鶏肉 ちくわ みそ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | キャベツ たまねぎ しょうが | きゅうり しいたけ | 米 麦 じゃがいも ざらめ | 油 ごま | 852 | 32.0 | 19.9 | 2.4 |
| 12 | 金 | 冷やし中華 牛乳 焼き餃子 ヨーグルト | 鶏肉 鶏卵 豚肉 ハム | 牛乳 ヨーグルト | にら | もやし キャベツ しょうが | きゅうり たまねぎ | 中華麺 砂糖 ぎょうざの皮 | ごま油 ごま 油 | 768 | 30.7 | 25.7 | 4.0 |



7月学校給食献立予定表

那須中学校

2024

給食回数17回

| 日 | 曜 | 献立 | 主に体の組織を作る | | 主に体の調子を整える | | | 主にエネルギーになる | | 栄養量 | | | |
|--|---|---|-----------------------|-----------------|----------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------|---|------|------|-----|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | |
| | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類・いも 類 砂糖 | 油脂 | (kcal) | (g) | (g) | (g) | |
| 16 | 火 | 米粉パン 牛乳 クロケット キャロットラペ ポトフ ブランマンジエ | ハム 豚肉 | 牛乳 | にんじん | えだまめ キャベツ たまねぎ | レーズン だいこん | パン 米粉 じゃがいも パン粉 ブランマンジエ | 油 ドレッシング | 829 | 32.0 | 29.0 | 2.9 |
| 17 | 水 | 「全校防災&クリーン登山」 ※給食はありません。お弁当を用意してください。 | | | | | | | |  | | | |
|  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 麦ご飯 牛乳 鶏塩から揚げ ピリ辛きゅうり 豚汁 フルーツポンチ </div> <p>☆健康委員会で考えた熱中症予防献立を、18日(木)、19日(金)の2日間にわたって提供します!</p> | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 木 | 麦ご飯 牛乳 鶏塩から揚げ ピリ辛きゅうり 豚汁 オレンジ | 鶏肉 ちくわ 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん | にんにく きゅうり ごぼう オレンジ | しょうが だいこん ねぎ | 米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも | ごま油 油 | 862 | 35.0 | 25.2 | 3.1 |
| 19 | 金 | 麦ご飯 牛乳 夏野菜カレー フルーツポンチ | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん かぼちゃ ピーマン | たまねぎ しょうが みかん | ズッキーニ にんにく パイナップル | 米 麦 じゃがいも ゼリー | 油 | 858 | 23.8 | 20.9 | 2.8 |

2024 8月学校給食献立予定表

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|------------------|-------------|-------------------------|------------------------------|---------------------|-----------------------------|--------------------|-----|----------|------|---------------|---------------|-----------|------|-----|
| 27 | 火 | バターパン 牛乳 大豆のミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ | 豚肉 大豆 | 牛乳 | トマト ブロッコリー にんじん | たまねぎ キャベツ | にんにく とうもろこし | パン スパゲティ 砂糖 | 油 ドレッシング バター | 863 | 34.7 | 27.5 | 2.4 | | | | |
| 28 | 水 | 麦ご飯 牛乳 ブルコギ もやしのナムル 豆腐とチンゲンサイのスープ | 豚肉 ハム 鶏卵 豆腐 | 牛乳 | にんじん にら チンゲンサイ | にんにく たまねぎ キャベツ きくらげ | しょうが もやし しいたけ | 米 麦 はるさめ でん粉 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 850 | 35.4 | 22.7 | 2.8 | | | | |
| 29 | 木 | 冷やしサラダうどん 牛乳 磯ポテト 冷凍みかん | ハム | 牛乳 あおのり | ブロッコリー にんじん 黄ピーマン | もやし みかん | キャベツ | うどん 砂糖 じゃがいも | 油 | 748 | 24.2 | 19.2 | 3.0 | | | | |
| 30 | 金 | ガバオライス 牛乳 目玉焼き ジュリエンスープ 元気ヨーグルト | 豚肉 大豆 ベーコン 鶏卵 | 牛乳 ヨーグルト | ピーマン にんじん | たまねぎ だいこん | キャベツ とうもろこし | 米 麦 砂糖 | 油 | 908 | 37.0 | 30.9 | 2.2 | | | | |
| ★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。 ★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。 | | | | | | | | | | 栄養量 | 月平均栄養量 | | | 838 | 32.0 | 25.4 | 3.0 |
| | | | | | | | | | | | 学校給食実施基準 | 830 | 27.0~ 41.5 | 18.4~ 27.7 | 2.5 未満 | | |