

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 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群	たんぱく質	脂質	塩分				
									(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 プランマンジエ	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 プランマンジエ	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。														
													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			
☆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！																
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		