



令和5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 添加物	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	
3	月	コッペパン (いちごジャム)	○	豚マスタードパン粉焼き 温野菜サラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー	豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 グリーンピース トマト	カリフラワー コーン にんにく 生姜 玉葱	パン ジャム じゃが芋	油	868 37.8 28.8 3.5
4	火	ご飯	○	鯖のカレー焼き 竹輪入りさっぱりサラダ 根菜ごま汁	鯖 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	玉葱 きゃべつ ごぼう 長葱	米 砂糖 里芋	油 ごま	822 37.2 23.7 3.0
5	水	麦ご飯	○	揚げ餃子 2個 棒棒鶏サラダ 麻婆なす豆腐	餃子 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 にら	きゅうり もやし 長葱 生姜 にんにく 干し椎茸 なす こんにゃく	米 麦 でんぷん	油 ごま油	974 35.5 34.8 3.7
6	木	ご飯	○	チーズ蒲鉾 元気の出るサラダ 酒々井味噌の豆乳豚汁 カル鉄ヨーグルト	蒲鉾 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	きゃべつ きゅうり にんにく 長葱 大根 こんにゃく	米 砂糖 さつま芋	油 ごま油	859 37.5 23.0 3.9
7		七夕献立★		星のメンチカツ(ソース) ブロッコリーサラダ 七夕汁 七夕ゼリー	メンチカツ 鶏肉 豆腐 魚めん なるこ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	コーン 干し椎茸 長葱	米 ゼリー	油	926 31.0 23.7 3.5
10	月	わかめご飯	○	肉団子 3個 蓮根サラダ 冬瓜の味噌汁	肉団子 かにかま 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	蓮根 きゃべつ きゅうり 長葱 コーン 冬瓜	米	マヨネーズ	916 32.2 29.1 4.5
11	火	スパゲティ ミートソース	○	コーンクリームグラタン 花野菜サラダ(ドレッシング) レモンカスタードタルト	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉葱 セロリ コーン カリフラワー	スパゲティ マカロニ 小麦粉 タルト	油	769 29.2 29.9 2.6
12	水	ご飯	○	枝豆シューマイ 2個 豚丼の具 呉汁	シューマイ 豚肉 大豆 豆腐 味噌	牛乳	さやいんげん 人参	枝豆 玉葱 しらたき 長葱 ごぼう 大根	米 砂糖 里芋	油	875 36.9 24.5 3.0
13	木	ピラフ	○	豆腐ナゲット 3個(ケチャップ) コールスローサラダ ウインナーポトフ	豆腐ナゲット ウインナー 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	きゃべつ きゅうり コーン 大根 玉葱 しめじ	米 じゃが芋		890 26.6 32.8 4.3
14	金	ご飯	○	かつおごまフライ ごぼうサラダ わかめスープ アセロラゼリー	かつお ほたて	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう コーン きゅうり 長葱 玉葱 えのきだけ	米 でんぷん ゼリー	ごま 油	839 28.8 21.4 3.1
17	月	海の日									
18	火	ご飯	○	鶏のレモン煮 カル鉄サラダ 酒々井味噌のなめこ汁	鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき チーズ	人参	きゅうり 大根 なめこ 長葱 レモン	米 でんぷん 砂糖	油	836 38.1 25.1 4.6
19		食育の日		挽肉と夏野菜のカレー あわせるゼリーフルーツ	鶏肉	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 セロリ なす コーン スウィート パイナップル みかん缶 アロエ ナタデココ	米 麦 ゼリー	油	828 22.8 19.1 2.6

★7月分給食費の口座振替日は、7月31日(月)になります。もし、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 じゃが芋 味噌
・6日・豆乳豚汁
・18日・なめこ汁

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー: 830kcal		866
たんぱく質: 27.0~41.5g		32.8
脂質: 18.4~27.7g		26.3
食塩相当量: 2.5g未満		3.5

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。