

給食予定献立表



7月号

●給食目標
夏の食生活と健康について理解し、
健康増進に努めよう。

石川町立石川中学校

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	家庭で食べてほしい食べ物
			1群(魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群(牛乳、乳製品、小魚、海そう)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜、果物)	5群(米、パン、めん、いも、砂糖)	6群(油脂)	Kcal	g	g	mg	g	g	
1	木	枝豆そぼろごはん　信田煮 梅和え　すまし汁　牛乳	とり肉　油揚げ かつお節　豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しいたけ　枝豆　たけのこ　きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ　梅干し　えのきたけ	ごはん　砂糖　でん粉		722	29.6	22.6	340	3.2	2.8	・緑黄色野菜 ・種実類
2	金	ごはん　さばの香味焼き 昆布の炒め煮　かぼちゃのみそ汁　牛乳	さば　とり肉　さつま揚げ 油揚げ　みそ	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ　にら	長ねぎ　しょうが　にんにく ごぼう　玉ねぎ	ごはん　砂糖	米油 ごま	819	30.4	26.8	343	2.7	2.9	・果物類 ・いも類
5	月	タコライス　にんじんシリシリ風サラダ もずくスープ　冷凍パイン　牛乳	豚肉　牛肉　えんどう豆　いんげん豆 ひよこ豆　まぐろフレーク　卵　とり肉　豆腐	牛乳 チーズ　もずく	にんじん こねぎ	にんにく　玉ねぎ　キャベツ しょうが　パインアップル	ごはん　小麦粉　砂糖	米油	834	32.8	27.1	337	3.0	2.9	・きのこ類 ・種実類
6	火	うずまきパン　とり肉のレモンしょうゆ焼き 切り干し大根ｻﾗﾀﾞ　コーンシチュー　牛乳	とり肉　とりささみ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	レモン果汁　切り干し大根 きゅうり　玉ねぎ　コーン	パン　砂糖 じゃがいも　小麦粉	バター	868	42.9	34.9	417	2.6	3.9	・海そう類 ・緑黄色野菜
7	水	**たなばた献立**　7月7日は七夕です。願い事を書いた短冊を、折り紙などで作った色とりどりの飾りと一緒に、笹につるして願いをたくす日本の風習は、竹竿に糸をかけて、裁縫や習字の上達を星に祈る中国の習わしからきているとされています。給食では、かけ汁の中に、ラッキーな人に当たる星型にんじんが入っています。笹かまぼこの磯辺揚げは笹飾りのイメージです。 親子かけうどん　笹かまぼこの二色揚げ 即席漬け　七夕ゼリー　牛乳	とり肉　油揚げ　卵 笹かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しいたけ　長ねぎ　きゅうり　なす ｷｬﾍﾞﾂ　しょうが　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ果汁　みかん果汁	ソフトめん　でん粉 小麦粉　砂糖	米油	937	47.3	22.9	395	3.9	4.0	・緑黄色野菜 ・いも類
8	木	ごはん　フーヨウハイ　ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽｰ 豆腐としいたけのｽｰﾌﾟ　牛乳	卵　かまぼこ　豚肉 とり肉　豆腐	牛乳	ピーマン　パプリカ にんじん　チンゲンサイ	にんにく　しょうが　長ねぎ たけのこ　もやし　しいたけ	ごはん　砂糖　でん粉	米油 大豆油	706	28.9	19.1	304	2.6	3.2	・乳・乳製品類 ・海そう類
9	金	授業参観のため給食はありません。お弁当の準備をお願いします。													
12	月	ﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰ(丸ｽﾗｲｽﾊﾟﾝ　ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのｿｰｽかけ) ツナサラダ　ミネストローネ　牛乳	牛肉　とり肉　豚肉　いんげん豆 まぐろフレーク　ベーコン	牛乳	にんじん　トマト	玉ねぎ　キャベツ　コーン にんにく	パン　砂糖　パン粉 でん粉　じゃがいも　マカロニ	オリーブオイル	861	40.2	30.4	344	2.7	4.8	・緑黄色野菜 ・きのこ類
13	火	**盆献立**　関東や北海道の一部は7月にお盆を行います。おとなりいわき市や平田村で新盆の家をまわって唄い踊られる、じゃんがら念仏踊りの唄の一節「盆でばなす汁、間にゃきゅうりもみ、十六ささぎのよごしはどうしたい♪」になぞらえた献立です。 ごはん　キスの天ぷら さやいんげんのごまよごし　なす汁　牛乳	きす　油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	大根　玉ねぎ なす	ごはん　小麦粉　でん粉 砂糖	大豆油　米油 ごま	714	23.0	20.3	353	2.2	2.2	・卵類 ・その他の野菜
14	水	「給食でニッポンを元気にするプロジェクト」参加献立　農林水産省では、新型コロナウイルス感染症の影響に伴い国産食材の需要が激減してしまったことを受け、それらを給食へ無償提供する「給食でニッポンを元気にするプロジェクト」を行っています。事業により「伊達鶏のささみ」を提供いただき、バンバンジーサラダを作ります。 みそラーメン　もち米肉だんご ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰｻﾗﾀﾞ　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｾﾞﾘｰ　牛乳	豚肉　なると　みそ　とり肉 伊達鶏のささみ　卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく　しょうが　ﾒﾝﾏ　ｷｬﾍﾞﾂ 長ねぎ　玉ねぎ　もやし　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ果汁	中華ソフトめん　砂糖 もち米　パン粉　でん粉	米油　ごま ごま油	802	34.8	21.0	418	4.1	4.2	・海そう類 ・きのこ類
15	木	ハヤシライス（ごはん　ハヤシ） ｺｰﾝと枝豆のｻﾗﾀﾞ　メロン　牛乳	豚肉　白花豆	牛乳	にんじん　トマト パプリカ	にんにく　玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｺｰﾝ　きゅうり　枝豆　メロン	ごはん　砂糖	米油 オリーブオイル	804	27.9	21.0	285	2.5	2.1	・小魚類 ・いも類
16	金	**土用献立**　夏の土用といえば、丑の日に、うなぎや梅ぼし、うどんなど「う」のつく食べ物を食べる習慣が有名ですが、土用の間に「土用餅」と呼ばれる、餅を食べる地域もあります。「食べると、腹わたになる」と言われ、暑い夏をのり切るための、元気をつける食べ物と考えられたようです。 ごはん　う巻き玉子 じゃがいものそぼろ煮　お団子汁　牛乳	うなぎ　卵　とり肉 生揚げ　油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ　しいたけ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　しめじ　大根	ごはん　じゃがいも　砂糖 でん粉　白玉だんご	米油	761	27.3	17.5	349	2.7	2.7	・海そう類 ・種実類
19	月	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　ｸﾘｰﾑ　あじのﾊﾟﾝ粉焼き ｷｬﾍﾞﾂのレモン和え　ｵﾆｵﾝｽｰﾌﾟ　牛乳	あじ　ベーコン	牛乳	パセリ	しょうが　にんにく　ｷｬﾍﾞﾂ　玉ねぎ きゅうり　ｺｰﾝ　レモン果汁　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	パン　クリーム　パン粉 砂糖	マヨネーズ	755	35.6	32.7	428	2.7	3.8	・豆・豆製品類 ・緑黄色野菜
20	火	麦ごはん　夏野菜カレー ひじきサラダ　すいか　牛乳	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん　トマト かぼちゃ　チンゲンサイ	にんにく　玉ねぎ　なす ズッキーニ　もやし　すいか	ごはん　大麦　砂糖	米油　オリーブオイル	762	22.5	20.2	316	2.8	3.3	・魚介類 ・いも類

8月　続きは始業式に配付します。

25	水	タンタンめん　にらまんじゅう 中華和え　ミルクゼリー　牛乳	豚肉　とりささみ	牛乳 練乳　脱脂粉乳	にら　にんじん ほうれんそう　チンゲンサイ	ｷｬﾍﾞﾂ　長ねぎ　にんにく もやし　しょうが　玉ねぎ	中華ｿﾌﾄめん　小麦粉 砂糖	米油　ごま油 ごま	769	32.7	22.0	455	2.4	3.2	・豆・豆製品類 ・いも類

※材料の都合により、献立に多少の変更がありますのでご了承下さい。