



給食献立予定表

福島県立会津学鳳中学校

日付	献立名	1献立-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料		
			血や肉になる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
3 (月)	麦ごはん 麻婆茄子 シュウマイ 酢みそ和え 牛乳 カルシウムウェハース	773 26.6 24.8 2.5	焼売 牛乳 豚肉 大豆ミート 大豆ペースト	なす 人参 干椎茸 ねぎ にら にんにく 生姜 キャベツ	給食用精米 大麦 ごま油 片栗粉 ごま
4 (火)	コッペパン ブルーベリージャム ミネストローネ チキンカツ コーンサラダ 牛乳	812 32.5 30 3.3	牛乳 ベーコン 大豆 大豆ペースト スキムミルク いり玉子 チキンカツ	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリー にんにく トマト缶 トマトピューレ コーン缶	コッペパン ブルーベリージャム オリーブ油 じゃが芋 ひよこ豆 三温糖 米白絞油
5 (水)	ごはん 五目スープ サワラの西京焼き ごま酢あえ 牛乳	718 30.2 20.6 2.4	牛乳 いり玉子 豚肉 あさり 鯖の西京焼き	ねぎ 小松菜 木耳 人参 干椎茸 生姜 キャベツ きゅうり	給食用精米 ごま油 春雨 清酒 ごま 三温糖
6 (木)	ごはん けんちん汁 厚焼き玉子 ブロッコリーサラダ 牛乳 すこやかふりかけ(鮭)	708 24.3 21.6 2.2	チーズ 牛乳 鶏肉 豆腐 五目厚焼き玉子	人参 大根 ねぎ ブロッコリー アスパラ キャベツ	給食用精米 里芋 こんにゃく ごめ油 清酒 ごま ふりかけ
7 (金)	味噌ラーメン セタサラダ 牛乳 きらきら餅	798 31.7 19 3.1	豚肉 あさり 牛乳 大豆ペースト かまぼこ	人参 たけのこ もやし にら キャベツ ねぎ 木耳 生姜	中華めん ごま油 こんにゃく ごま きらきら餅
10 (月)	ごはん 高野豆腐の卵とし きびなごのカリカリフライ 小松菜ナムル 牛乳	774 27.4 26.2 1.8	牛乳 卵 鶏肉 凍豆腐 きびなごのカリカリフライ	人参 玉ねぎ 干椎茸 法蓮草 小松菜	給食用精米 しらたき ごめ油 三温糖 米白絞油 春雨 ごま ごま油
11 (火)	わかめごはん 豚汁 鶏の照焼 三色おひたし 牛乳 アセロラゼリー	769 31 23.3 2.6	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 錦糸卵 かつお節	わかめ 人参 大根 ごぼう ねぎ 干椎茸 小松菜	給食用精米 大麦 三温糖 じゃが芋 こんにゃく ごめ油 清酒 アセロラゼリー
12 (水)	校外学習(1年)、自然体験学習(2年) 給食はありません お弁当を持参して下さい				
13 (木)	ごはん 夏野菜のみそ汁 鰯の蒲焼き チーズ入り和えもの 牛乳 ミルメーク(コーヒー)	805 28.6 27.3 3	牛乳 油揚げ いわし チーズ	いんげん かぼちゃ なす 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参	給食用精米 米白絞油 三温糖 清酒 ミルメーク ごま
14 (金)	ドライカレー モロヘイヤスープ イタリアンサラダ 牛乳 ヤクルト	766 31.3 16.7 3.1	豚肉 大豆ミート 大豆ペースト スキムミルク 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン缶 しょうが にんにく モロヘイヤ 干椎茸	給食用精米 大麦 三温糖 小麦粉 ごめ油 レンズ豆 片栗粉 オリーブ油
18 (火)	学校訪問(先生方の研究会) 給食はありません				
19 (水)	ごはん 肉団子入りキムチスープ 野菜たっぷり春巻き 中華サラダ 牛乳	798 24.6 27 3.2	あさり 牛乳 ロースハム 豆腐 ミートボール	人参 キムチ 玉ねぎ 小松菜 干椎茸 にら にんにく もやし	給食用精米 大麦 ごめ油 三温糖 ごま油 片栗粉 米白絞油
20 (木)	コッペパン パテキャラメル レタススープ スコッチエッグ カミカミサラダ 牛乳 メロンゼリー	756 26.8 25.9 2.9	牛乳 ベーコン スコッチエッグ アーモンド	人参 たまねぎ しめじ レタス パセリ レーズン むぎ枝豆 キャベツ	コッペパン マヨネーズ パテキャラメル オリーブ油
7/21(金)~8/27(日) 夏季休業					

★食材の価格高騰や納品の都合により、一部食材や料理を変更する場合があります。ご理解くださいますようお願いいたします。
★マヨネーズは卵を使用していないものを提供しています。
★14日(金)のヤクルトは会津ヤクルト販売さんの「会津っ子 健康応援プログラム」を活用し、無償で提供いただきます。

【 7月に旬をむかえる食材 】

- ◆魚介類 鱧(はも)、太刀魚(たちうお)、どじょう、蜆(しじみ)など
- ◆野菜類 オクラ、紫蘇(しそ)、ピーマン、とうもろこし、セロリなど
- ◆果物類 無花果(いちじく)、桃、マスカット、マンゴーなど

