



# 令和3年度 7月・8月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

## 東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材料						栄養価		
		主食	主菜・副菜	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	麦ごはん	ビビンバ わかめスープ アセロラゼリー	牛肉 たまご 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし にんにく しょうが キムチ エノキ	米 麦 砂糖 春雨 おわらふ	油 ごま油 ごま	772	28.5	3.5
2	金	麦ごはん	いわしのおかか煮 小松菜のごま和え けんちん汁	鰯 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	こんにゃく ごぼう キャベツ もやし 干ししいたけ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま	747	27.3	2.4
5	月	麦ごはん	皿うどん ごぼうとツナのサラダ 梅干し	豚肉 ツナ てんぷら いか	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ しょうが ごぼう たけのこ コーン キャベツ 梅干し	米 麦 揚麺 でんぷん	油 エッグケア マヨネーズ	793	27.7	2.3
6	火	ごはん	星のコロッケ きんぴらごぼう 魚そうめん汁 セタゼリー	牛肉 魚そうめん 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく しめじ	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	776	22.6	2.7
7	水	キャロットパン	照り焼きハンバーグ ビーンズサラダ コーンスープ	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油	870	33.3	2.9
8	木	麦ごはん	チンジャオロース 焼き餃子 中華スープ	牛肉 豆腐 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 干ししいたけ	米 麦 砂糖 でんぷん 小麦粉	油	767	28.6	2.7
9	金	麦ごはん	いわしの梅の香揚げ かぼちゃのそぼろ煮 かみなり汁	鰯 豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ しょうが 干ししいたけ 枝豆 ごぼうこんにゃく しめじ	米 麦 パン粉 でんぷん 砂糖	油	786	26.4	2.9
12	月	麦ごはん	ささみチーズフライ ゆず和え スタミナ豚汁	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 チーズ	人参 ねぎ かぼちゃ 小松菜	しょうが にんにく ゆず キャベツ	米 麦 パン粉 じゃがいも	油	804	31.5	2.6
13	火	麦ごはん	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ なす しょうが にんにく みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	837	24.9	1.7
14	水	ミルクパン	なすのミートソーススパゲティ クロダマルサラダ	牛肉 豚肉 クロダマル ツナ	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ なす しめじ きゅうり コーン レモン	パン スパゲティ 砂糖	油 アーモンド	784	33.6	3.4
15	木	ごはん	ツナマヨオムレツ ひじきの炒め煮 冬瓜スープ 冷凍ミカン	たまご ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎこんにゃく 冬瓜 みかん	米 砂糖	油 マヨネーズ	756	25.7	2.6
16	金	麦ごはん	鯖のかばやき風 即席漬け なすのみそ汁	鯖 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ	ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり なす	米 麦 でんぷん 砂糖	油	837	31	3.3
19	月	高菜ごはん	鶏肉のレモンソース焼き 小松菜のおひたし 春雨スープ	鶏肉 かつお節	牛乳 しらす干し わかめ	人参 小松菜 ねぎ	キャベツ レモン エノキ 高菜漬け	米 おわらふ 砂糖 春雨	油	742	30.8	3.1
20	火	麦ごはん	ハヤシライス ハムサラダ アイスクリーム	牛肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく エリンギ 枝豆 レモン キャベツ きゅうり	米 麦 小麦粉 アイスクリーム	油 バター	819	25.1	2
25	水	麦ごはん	キーマカレー パインサラダ	豚肉 牛肉 レンズ豆	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり パイン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	812	27.8	1.6
26	木	麦ごはん	鯖の塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら なすのみそ汁	鯖 みそ てんぷら 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ こんにゃく なす	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	804	27.9	3
27	金	麦ごはん	豚肉と野菜の煮物 レモン和え	豚肉 てんぷら かつお節	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう キャベツ 干ししいたけ きゅうり こんにゃく レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	739	25	2.1
30	月	麦ごはん	マーボー厚揚げ バンサンスー	厚揚げ ハム 豚肉 たまご 赤だしみそ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ にんにく しょうが キャベツ	米 麦 砂糖 春雨 でんぷん	油 ごま油 ごま	871	32.7	2.4
31	火	コーンライス	タンドリーチキン ドレッシングサラダ トマトスープ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ	玉ねぎ コーン セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン	米	油 バター	764	30.9	3.2

お家の方といっしょに読みましょう! 食育だよ

**ごはん まあだ!**

この食品は、全国の学校栄養士さんが考えた備蓄品です!

**ミニ**

**給食用備蓄食の体験を考えています!**

さまざまな場所で災害が起こっている昨今、「備える」ことの大切さが広がってきています。そこで、学校給食の取り組みとして、給食用の備蓄食を食べてみる体験学習を考えております。今回は、備蓄できる食品に触れ、味わい、体験していただくことを目的としています。この取り組みは9月1日の「防災の日」に実施予定です。この日の献立は、パンやスープなども一緒に食べるように考えております。おうちの備蓄についても、この機会に考えてみませんか? よろしくお願いたします。