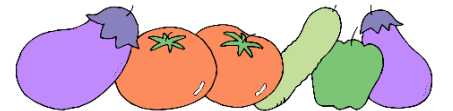


令和4年度 7・8月学校給食献立表



○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	金	麦ご飯	豆のドライカレー ツナサラダ レモンゼリー	牛肉 豚肉 ツナ 大豆 いんげん豆 青えんどう豆 赤えんどう豆	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン	米 麦 小麦粉 ゼリー	油	779	29.2	1.5
4	月	雑穀ご飯	いわしの梅煮 ひじきの炒め物 白玉汁	鰯 天ぷら 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 ねぎ いんげん 小松菜	こんにゃく 干し椎茸 玉ねぎ	米 雑穀ミックス 砂糖 白玉餅	油	719	25.2	2.5
5	火	食パン	オムレツ ラタトゥイユ コーンスープ	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト 黄ピーマン ピーマン パセリ	なす 玉ねぎ セロリ スズキーニ にんにく コーン	パン じゃがいも 砂糖	油	728	29.1	4
6	水	麦ご飯	厚揚げの中華煮 クロダマルサラダ	豚肉 ツナ 厚揚げ クロダマル	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ しめじ たけのこ 生姜 きゅうり コーン	米 麦 でん粉 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	778	28.8	1.9
7	木	ご飯	星のコロッケ 切り干し大根の炒め煮 魚そうめん汁 セタゼリー	油揚げ 魚そうめん 豆腐	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	切り干し大根 干し椎茸 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも パン粉 ゼリー	油	767	21	3
8	金	高菜ご飯	鯖の肉味噌あんかけ 小松菜のごま和え かみなり汁	鯖 米味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ あわせみそ	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	高菜漬け なす 玉ねぎ こんにゃく もやし	米 麦 砂糖	油 ごま ねりごま	774	34	3.6
11	月	麦ご飯	豚肉と野菜の煮物 おかか和え 野菜の卵焼き	豚肉 天ぷら かつお節 卵	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 干し椎茸 キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	781	30.5	2.9
12	火	ミルクコッペパン	スタミナスパゲティ アーモンドサラダ フローズン黄桃	牛肉 ハム	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ コーン キャベツ きゅうり 黄桃	パン スパゲティ 砂糖	油 アーモンド	772	32.1	3.2
13	水	ご飯 かなぎつくだに	ゴーヤチャンプルー 汁ビーフン	豚肉 厚揚げ ベーコン	牛乳 かなぎ	人参 にがうり チンゲン菜	生姜 しめじ 玉ねぎ	米 砂糖 ビーフン	油 ごま油	760	28.3	2.7
14	木	麦ご飯	鱈のかばやき風 梅和え けんちん汁	鱈 かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ	生姜 こんにゃく きゅうり ごぼう 干し椎茸 キャベツ 梅肉	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	770	30.5	2.9
15	金	麦ご飯	マーボーなす 冬瓜スープ ヨーグルト	豚肉 米味噌 赤だし味噌 鶏肉 うすらの卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 にら ねぎ	なす 玉ねぎ 生姜 にんにく 冬瓜	米 麦 でん粉 砂糖	油	743	28.7	2.4
19	火	ワンローフパン	鶏肉のレモンソースかけ パンプキンサラダ トマトスープ	鶏肉 ハム ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ かぼちゃ トマト	レモン 枝豆 玉ねぎ キャベツ セロリ コーン	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	802	35.4	4.4
20	水	麦ご飯	夏野菜のカレー 杏仁フルーツ	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ 生姜 にんにく なす パイン 甘夏 黄桃	米 麦 じゃがいも 小麦粉 杏仁豆腐	油 バター	809	22.1	1.7
25	木	麦ご飯	ビビンバ 中華風コーンスープ ムース	牛肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜 赤ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし キムチ エノキ コーン	米 麦 砂糖 でん粉 ムース	油 ごま油 ごま	744	27.4	3.4
26	金	麦ご飯	鯖の煮付け 即席漬け 沢煮椀	鯖 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 きぬさや	生姜 きゅうり エリンギ キャベツ こんにゃく たけのこ ごぼう 干し椎茸 ゆず	米 麦 砂糖	油	767	27.4	3.5
29	月	麦ご飯	かぼちゃのそぼろ煮 なすの味噌汁 いりこアーモンド	鶏肉 黄粉 豆腐 油揚げ あわせみそ	牛乳 いりこ わかめ	人参 ねぎ かぼちゃ いんげん	玉ねぎ なす 干し椎茸 生姜	米 麦 砂糖 でん粉	油 アーモンド	724	26.8	2.6
30	火	ワンローフパン	白身魚のピザソースかけ ポテトサラダ ジュリエンヌスープ	ホキ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン 砂糖 パン粉 マカロニ じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	759	28.5	3.6
31	水	麦ご飯	マーボー豆腐 ハンサンスー	厚揚げ 卵 豚肉 牛肉 赤だし味噌 ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 にんにく きゅうり キャベツ	米 麦 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	821	31.1	2.9

7月・8月のこんだて

- 7月4日・8月26日 和食の日
- 7月7日 行事食「セタ」
- 7月19日 東峰献立(食育の日)「夏野菜」



今月のうまか〜!東峰食材

- 米 チンゲン菜
- 干しいたけ 米味噌
- 合わせ味噌 濃口しょう油

