令和3年　中学校

7月 献立表

取手市立学校給食センター

日 曜日	献立名	主な材料名							エネルギー(Kcal) 食塩(グラム)
		主に血や筋肉,骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		その他の材料(調味料など)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC,他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	牛乳		牛乳						
1 木	スタミナ丼(ごはん)					ごはん			
	スタミナ丼(スタミナ丼の具)	豚肉		パプリカ	にんにく 玉ねぎ しめじ	砂糖	油 ごま	酒 豆板醤 みりん しょう油 オイスターソース こしょう	829
	エビシュウマイ ③	えび たら			玉ねぎ	シュウマイの皮			2.1
	やみつきもやし			チンゲン菜	もやし		油	しょう油	
2 金	丸パン					丸パン			
	ハムフライ(ソース)	ハム 卵				小麦粉 パン粉	油	中濃ソース	788
	添え野菜			人参	キャベツ				3.3
	ミネストローネ	鶏肉		人参 ブロッコリー トマト	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ セロリ	マカロニ 砂糖	油	塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう	
5 月	ごはん					ごはん			
	いわしの梅煮	いわし			うめ	水あめ 砂糖			812
	きんぴらごぼう			人参	ごぼう 枝豆	しらたき 砂糖	ごま 油	しょう油 みりん 七味唐辛子	2.3
	豆乳味噌汁	鶏肉 生揚げ みそ 豆乳		こまつな	大根 ねぎ		油	酒 削り節	
6 火	麦ごはん					ごはん 大麦			
	ショーロンポー ③	豚肉			キャベツ 玉ねぎ	ショーロンポーの皮			903
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン パプリカ	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく	でん粉	油	酒 みりん 塩 しょう油 オイスターソース こしょう	2.6
	もやしのスープ	ベーコン		人参	もやし 玉ねぎ 生姜		油	酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ	
〈 七夕献立 〉									
7 水	カレーうどん(ソフトメン)					ソフトメン			
	カレーうどん(カレー汁)	鶏肉 油揚げ		人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ	砂糖 でん粉	油	塩 酒 しょう油 削り節 カレールウ	869
	星形コロッケ	豚肉			玉ねぎ	じゃが芋 パン粉	油		3.0
	ひじきのサラダ(ドレッシング)		ひじき		キャベツ スイートコーン			塩ドレッシング	
	デザート					きらきら餅			
8 木	ごはん					ごはん			
	肉そぼろ	豚肉 大豆			生姜	砂糖	油 ごま	酒 しょう油 みりん	788
	おひたし	かつお節		こまつな 人参	もやし			しょう油	2.9
	冬瓜の味噌汁	鶏肉 みそ			とうがん ねぎ しめじ			削り節	
9 金	コッペパン					コッペパン			
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉				はちみつ		マスタード ウスターソース こしょう ワイン	787
	グリーンサラダ(ドレッシング)				キャベツ きゅうり	クルトン		イタリアンドレッシング	3.0
	ほうれん草のクリームスープ	ベーコン あさり 白いんげん	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ	じゃが芋	油	ワイン コーンポタージュ ベシャメルソース 塩 こしょう	
12 月	ごはん					ごはん			
	焼肉	豚肉			生姜	砂糖	油	しょう油 酒	839
	チャプチェ	鶏肉		パプリカ にら	きくらげ にんにく	砂糖 春雨	油 ごま	酒 塩 しょう油 がらスープ	2.2
	トック			チンゲン菜 人参	玉ねぎ えのきたけ	トック		がらスープ しょう油 塩 こしょう	
〈 日本の食べ物の旅【 沖縄県 】〉									
13 火	麦ごはん					ごはん 大麦			
	沖縄天ぷら	いか 卵				小麦粉	油	塩	834
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 卵 かつお節		人参	にんにく にがうり もやし	ふ 砂糖	油	酒 塩 しょう油	2.9
	もずくスープ	豆腐	もずく	人参	ねぎ		ごま	がらスープ しょう油 塩 こしょう	
14 水	カうどん(ソフトメン)					ソフトメン			
	カうどん(五目汁)	鶏肉		人参 ほうれん草	玉ねぎ 椎茸	でん粉	油	酒 しょう油 塩 みりん 削り節	787
	カうどん(もちいなり)	油揚げ				もち でん粉 砂糖		しょう油 みりん 酒 削り節	3.2
	即席漬			人参	キャベツ きゅうり			塩 七味唐辛子	
〈 リクエスト献立・桜が丘小学校 〉									
15 木	ごはん					ごはん			
	鶏肉のレモン醤油かけ	鶏肉			レモン果汁	でん粉 砂糖	油	酒 しょう油	904
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	しめじ にんにく		油	ワイン 塩 こしょう しょう油	2.8
	ごま味噌汁	豆腐 みそ		人参 こまつな	大根 玉ねぎ ごぼう		油 ごま	削り節	
	デザート					エクレア			
16 金	ミルクパン					ミルクパン			
	ひき肉のスパイシー炒め	豚肉 大豆		人参 ピーマン トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ 枝豆	砂糖	油	酒 塩 こしょう ケチャップ チリパウダー ワイン	834
	のり塩ポテト		青のり			じゃが芋	油	塩	3.5
	野菜スープ	ウインナー		人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ		油	酒 塩 チキンブイヨン こしょう しょう油	
19 月	ごはん					ごはん			
	プルコギ	豚肉		人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ	砂糖	油	酒 しょう油 コチュジャン こしょう	797
	ナムル				もやし きゅうり		油	塩 しょう油	2.4
	チンゲンサイのスープ	鶏肉		チンゲン菜	ねぎ 椎茸	春雨	油	酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう	
20 火	麦ごはん					ごはん 大麦			
	夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ ピーマン 人参	なす 生姜 玉ねぎ にんにく	小麦粉 砂糖	油	酒 塩 カレー粉 ケチャップ しょう油 チャツネ ガラムマサラ がらスープ	872
	煮卵	卵						しょう油 削り節 酒	2.1
	海藻サラダ(ドレッシング)		わかめ 桜草 昆布		スイートコーン キャベツ			和風ドレッシング	

＊天候等により,使用する食材が変更になることがあります。
＊加工食品は主要な材料を記載しています。
＊スプーン・フォークの欄は紙面の都合上記載をしておりません。メニューによりご持参ください。
◎不明な点は給食センターへお問い合わせください。Tel:0297−82−3363

栄養素	基準量	月の平均
エネルギー(Kcal)	830	831
食塩(g)	2.5	2.7

暑さに負けない
夏休みのすごし方

朝食をとろう	早寝や早起きをしよう	冷たいもののとりすぎに気をつけよう	栄養バランスのよい食事をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。