

令和2年度7月分 予定献立表

給食目標:夏の健康と食事について考えよう



7月30日(木)が1学期の給食最終日です。毎日の手洗いをしっかり行い、しっかり食べて、元気な毎日を過ごしましょう。

新宮町立新宮東中学校

給食日	曜 日	牛 乳	パン または ごはん	お か ず	使われている食品と体内での主な働き						熱量 (kcal)	たんばく質 (g)	脂肪 (g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
					1群:たんばく質 魚・肉・卵・大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜・果物	5群:炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群:油脂類 油脂類			
1	水	○	麦ごはん	野菜コロッケ ほうれん草のごま和え 呉汁	大豆 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ えのきだけ	米・麦 砂糖・コロッケ じゃがいも	菜種油 すりごま	798	23.7	23.0
2	木	○	パン	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ 豆乳クリームシチュー	ハンバーグ 鶏肉・豆乳 豆乳クリーム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・トマト キャベツ・きゅうり とうもろこし	パン・砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油 大豆バター	798	37.3	28.7
3	金	○	麦ごはん	鯛のかばすれモン煮 ごぼうサラダ・だぶ	いわし・豆腐 鶏肉・ツナ・油揚げ	牛乳	人参 アスパラガス	ごぼう・とうがん ねぎ・椎茸	米・麦 じゃがいも	エッグケアマヨネーズ いりごま	842	30.6	29.6
6	月	○	麦ごはん	麻婆春雨 ナムル・しゅうまい(2個)	豚肉・厚揚げ 赤みそ・しゅうまい	牛乳	ほうれん草 人参・にら	もやし・玉ねぎ 椎茸・にんにく・しょうが	米・麦 春雨・砂糖	菜種油 ごま油・いりごま	817	29.0	23.0
7	火	○	季節の献立 セタちらし	ししゃもフライ(2尾) すまし汁 ぶどうゼリー 	鶏肉・卵 油揚げ・豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 きぬさや ねぎ	えのきだけ ごぼう 椎茸・かんぴょう	米・もち米 砂糖・ふ ゼリー・パン粉	菜種油	769	28.6	25.5
8	水	○	麦ごはん	手作りふりかけ 肉じゃが 切り干し大根のごまネーズ	牛肉 厚揚げ ツナ・しらす干し	牛乳	人参	玉ねぎ・キャベツ こんにゃく・とうもろこし 枝豆・千切大根・しょうが	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ いりごま	871	26.9	29.3
9	木	○	ミルク コッペパン	サマーシチュー キャベツとパインのサラダ 一食アーモンド	豚肉 豆乳	牛乳	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ・パイン マッシュルーム	パン じゃがいも	菜種油 オリーブ油 アーモンド	816	29.1	32.2
10	金	○	麦ごはん	豚肉の生姜焼き みそ汁 冷凍みかん 	豚肉・豆腐 みそ・油揚げ	牛乳	人参 いんげん かぼちゃ	キャベツ・玉ねぎ えのきだけ・しょうが みかん	米・麦 砂糖	菜種油	783	27.2	20.8
13	月	○	熊本県の料理 麦ごはん	太平燕(タイピーエン) 天ぷらごま酢  春巻	豚肉・うずら卵 天ぷら・かまぼこ 春巻	牛乳	人参 ねぎ	きゅうり・玉ねぎ キャベツ・たけのこ きくらげ・しょうが	米・麦 春雨・砂糖	菜種油 すりごま	841	25.7	28.3
14	火	○	キャロット パン	ポテトのチーズ焼き 野菜と大麦のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・とうもろこし にんにく	パン・じゃがいも 白麦	オリーブ油 大豆バター	794	28.7	33.0
15	水	○	麦ごはん	なすのピリ辛煮 もやしのごま醤油和え アーモンドカル	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	人参 小松菜	なす・もやし 玉ねぎ・枝豆 しょうが・にんにく	米・麦 砂糖 でん粉	菜種油 いりごま アーモンドカル	796	30.1	24.1
16	木	○	手作り献立 ピザ トースト	白いんげん豆のシチュー 甘夏サラダ ヨーグルト	豚肉・豆乳 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 ピーマン	キャベツ・玉ねぎ マッシュルーム・きゅうり 枝豆・甘夏みかん	パン・じゃがいも 砂糖	菜種油 オリーブ油	747	32.6	29.5
17	金	○	麦ごはん	さばの蒲焼き ごま和え・すまし汁	さば・豆腐 ちくわ	牛乳	人参・小松菜 ほうれん草・ねぎ	もやし しょうが	米・麦・ふ でん粉・砂糖	菜種油 すりごま	815	32.8	27.2
20	月	○	麦ごはん	麻婆カレー丼 ささみとアーモンドのサラダ いりこ	豚肉・鶏ささ身 大豆・赤みそ 豆腐	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・カリフラワー きゅうり・枝豆 椎茸・しょうが・にんにく	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油 オリーブ油 アーモンド	820	35.5	25.1
21	火	○	米粉パン ジャム	おかからオムレツ トマトとラビオリのスープ	卵・鶏ささ身 おかから・チーズ	牛乳	人参・トマト ほうれん草・パセリ	キャベツ・玉ねぎ・しめじ とうもろこし・にんにく	パン・いちごジャム ラビオリ・砂糖	菜種油	818	37.2	24.5
22	水	○	ゆかり ごはん	鮭ときこのクリーム煮 かぼちゃのカレー粉焼き 豆と野菜のスープ	鮭・ひよこ豆 ベーコン	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ・キャベツ しめじ セロリ・しそ	米・麦 じゃがいも 小麦粉	菜種油 オリーブ油 バター	768	32.3	17.2
27	月	○	タイでおなじみ 麦ごはん	ガパオライス目玉焼のせ チンゲン菜の豆乳スープ	鶏肉・豆乳・豆乳クリーム 卵・ベーコン	牛乳	人参・チンゲン菜 ピーマン・パプリカ	玉ねぎ・なす・しめじ とうもろこし・にんにく	米・麦 砂糖	菜種油	773	29.4	24.4
28	火	○	コーン ライス	あじフライ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	あじ ツナ ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも	菜種油 エッグケアマヨネーズ バター	783	26.0	26.4
29	水	○	麦ごはん	バジルチキンカレー フレンチサラダ アセロラゼリー	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり しめじ・とうもろこし・枝豆 にんにく・しょうが	米・麦 じゃがいも 砂糖・ゼリー	菜種油 オリーブ油 カレールウ	850	25.7	26.5
30	木	○	黒糖パン	スパゲティミートソース フルーツポンチ	牛肉・豚肉 大豆・チーズ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・マッシュルーム みかん・パイン・黄桃・にんにく	パン・スパゲティ ゼリー	菜種油 ハヤシルウ	846	31.2	25.0

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※献立内容などのお問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。(092-963-0085)

※新宮町では、地産地消（住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること）に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたものを使用しています。7月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
ねぎ・もやし・小松菜	福岡県	かぼちゃ	ニュージーランド・熊本県	玉ねぎ	福岡県・佐賀県 他
キャベツ・チンゲン菜	福岡県・大分県	なす	福岡県・熊本県	いわし	青森県・北海道・千葉県 他
きゅうり	佐賀県・福岡県	ピーマン	大分県・鹿児島県	ししやも	ノルウェー・カナダ・アイスランド・ロシア
ごぼう	鹿児島県・熊本県	セロリ	長野県・福岡県	さば	ノルウェー
とうがん	鹿児島県	赤ピーマン	宮崎県・大分県	鮭	北海道
根深ねぎ	大分県	じゃがいも	鹿児島県・長崎県 他	あじ	ニュージーランド
にら	大分県・熊本県	人参	長崎県・福岡県 他	🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟	🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟