

7月献立予定表



中学校
神崎町給食センター

2023年

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価		
		主食	牛乳	おかず	【赤】主に体の組織をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーとなる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			塩分相当量(g)
3	(月)	ごはん	○	ハヤシライス グリーンサラダ お魚アーモンド	豚肉 かたくちいわし	牛乳	ブロッコリー グリーンピース 人参 にんにく	しめじ 玉ねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ きゅうり	米	サラダ油 生クリーム ハヤシルー	802	26.5	2.3
4	(火)	ごはん (たまごふりかけ)	○	さばの青しそ西京焼き 鶏肉と野菜のうま煮 きゅうりのおかか和え	かつおぶし さば とり肉 厚揚げ	牛乳	人参 大根 こんにやく 枝豆 きゅうり	米 砂糖 里芋	サラダ油 ごま油	834	34.2	2.2	
5	(水)	ごはん	○	コーンしゅうまい(2個) 春雨サラダ 八宝菜	イカ ハム 豚肉 うずら卵	牛乳	人参 チンゲンサイ 玉ねぎ コーン キャベツ しいたけ	米 でんぷん 春雨 小麦粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング	818	30.0	3.0	
6	(木)	丸パン	○	野菜コロッケ ビーンズサラダ 米粉のクリームシチュー パイン	鶏肉 大豆 青大豆 金時豆	牛乳	人参 パセリ 玉ねぎ 枝豆 パイン	パン 米粉 パン粉 じゃがいも 小麦粉	生クリーム ドレッシング バター 大豆油	884	32.0	3.3	
7	(金)	ごはん	○	星型ハンバーグトマトソース 枝豆サラダ セタ汁 セタゼリー	鶏肉 かつ 豚肉 なると 魚めん	牛乳 わかめ	人参 黄パプリカ ブロッコリー 小松菜	きゅうり 枝豆 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ドレッシング	795	29.3	3.2
10	(月)	ごはん	○	豚丼 海藻ツナサラダ 黒糖ビーンズ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	玉ねぎ しらたき きゅうり えのきたけ	米 砂糖 黒糖	サラダ油 ドレッシング	818	34.4	2.7
11	(火)	ごはん (味のり)	○	ささみのレモンソース ほうれん草のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 人参 キャベツ えのきたけ 長ねぎ レモン	米 でんぷん 砂糖	ごま 大豆油	798	37.0	3.0	
12	(水)	ごはん	○	夏野菜カレー フルーツポンチ	豚肉	牛乳	かぼちゃ 人参 みかん りんご	なす 枝豆 玉ねぎ にんにく パイン	米 ゼリー サイダー	サラダ油 カレールウ	876	23.7	1.6
13	(木)	中華麺	○	チャンポンスープ 焼き餃子(3個) 十勝ヨーグルト	豚肉 イカ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ	コーン たまねぎ キャベツ もやし	中華めん 小麦粉	サラダ油	812	35.0	2.3
14	(金)	ごはん	○	木の葉揚げ じゃがいもの炒め煮 ブロッコリーのアーモンド和え	木の葉揚げ 厚揚げ ハム 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん ブロッコリー	玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	アーモンド サラダ油	854	32.3	2.8
18	(火)	ごはん (こんぶふりかけ)	○	いわしの梅煮 もやしとハムのサラダ 豚汁 麦芽ゼリー	いわし 豚肉 ハム みそ	牛乳	人参 ごぼう 大根 こんにやく もやし きゅうり 長ねぎ	米 里芋 ゼリー	ドレッシング	755	29.4	3.2	
19	(水)	お楽しみ献立!			ハム 油揚げ みそ	ジョアの のり チーズ	ほうれん草 人参	えのきたけ とうがん 長ねぎ 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 タルト	大豆油 サラダ油	858	24.4	3.1

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
 ※7/14(金)の木の葉揚げは、葉っぱの形をしたさつま揚げです。
 ※今月の給食だよりは、「楽しい食事」を別紙にてご紹介します。「楽しい食事」は、香取郡市の学校給食の
 栄養士が年2回作成し、発行しています。

学校給食摂取基準
830
27.0~41.5
2.5g未満

☆7月分学校給食用食材の産地(予定)についてお知らせします☆

品名	産地	品名	産地	品名	産地
米	神崎町	長ねぎ	千葉県・茨城県	小松菜(冷凍)	九州
牛乳	千葉県	パセリ	千葉県・茨城県	コーン(冷凍)	北海道
じゃがいも	千葉県	黄パプリカ	韓国	ブロッコリー(冷凍)	九州
かぼちゃ	神崎町	もやし	千葉県	ほうれん草(冷凍)	宮崎県
キャベツ	千葉県・茨城県	えのきたけ	新潟県	むぎ枝豆(冷凍)	北海道
きゅうり	千葉県・茨城県	もやし	千葉県	グリーンピース(冷凍)	ハンガリー
ごぼう	群馬県・青森県・茨城県	しめじ	長野県	たけのこ水煮	静岡県
しょうが	高知県	春雨	国産	パイン缶	インドネシア
大根	千葉県・茨城県	ミックスビーンズ (大豆・青大豆・金時豆)	国産	みかん缶	愛知県・静岡県・神奈川県・佐賀県
玉ねぎ	千葉県			カットパイン(チルド)	フィリピン
チンゲンサイ	千葉県・茨城県	さざみのり	千葉県	サバ	ノルウェー、アイスランド
冬瓜	千葉県・茨城県	乾燥わかめ	三陸	いか	ペルー
なす	千葉県	里芋(冷凍)	国産	イワシ	三陸・北海道他
人参	神崎町	さやいんげん(冷凍)	北海道	豚肉	千葉県
にんにく	青森県	ミニブロッコリー(冷凍)	エクアドル	鶏肉	千葉県

※当日の入荷状況により、あらかじめ予定していた産地以外の産地になる場合もあります。