

2024年



## 7月献立予定表

中学校  
神崎町給食センター

| 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】<br>主に体の組織をつくる |                                             | 【緑】<br>主に体の調子を整える                        |                                    | 【黄】<br>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) |
| 1                                                                                                        | 月 |           |  | ご飯                                   | ○ | ささみフライ<br>チンジャオロースー<br>はちみつレモンゼリー                                                          |  | 鶏肉<br>豚肉                         | 牛乳                         |                   | ピーマン<br>パプリカ                                | にんにく<br>しょうが<br>玉ねぎ<br>もやし               | 米<br>ゼリー<br>小麦粉<br>パン粉<br>砂糖<br>澱粉 | 大豆油<br>サラダ油<br>ごま油<br>澱粉          |                    | 831<br>31.8<br>1.8 |                                |    |  |    |  |          |
| 2                                                                                                        | 火 |           |  | ご飯                                   | ○ | いわしのうめ煮<br>磯和え<br>豚汁<br>お米のシークワーサータルト                                                      |  | いわし<br>豚肉<br>みそ<br>かつお節          | 牛乳<br>こんぶ<br>のり            |                   | ほうれん草<br>人参<br>こんにゃく                        | うめ えのき<br>ごぼう<br>大根<br>長ねぎ               | 米<br>砂糖<br>里芋<br>タルト               | サラダ油                              |                    | 781<br>29.8<br>2.9 |                                |    |  |    |  |          |
| ☆新紙幣記念 献立☆                                                                                               |   |           |  |                                      |   |                                                                                            |  |                                  |                            |                   |                                             |                                          |                                    |                                   |                    |                    |                                |    |  |    |  |          |
| 3                                                                                                        | 水 |           |  | ご飯<br>(お札のり)<br>※新紙幣イラスト<br>の味付けのりです | ○ | 野菜コロッケ<br>塩こんぶ和え<br>煮ほうとう<br>※しょうゆ味の汁に、ほうとうを加えて煮込<br>んだ料理です。1万円札の「炭沢 栄一」が好ん<br>で食べていたそうです。 |  | 豚肉<br>油揚げ<br>かつお節                | 牛乳<br>のり<br>こんぶ            |                   | 人参<br>かぼちゃ<br>さやいんげん<br>大根                  | 長ねぎ 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>干ししいたけ<br>もやし | 米<br>パン粉<br>小麦粉<br>じゃが芋            | 大豆油<br>サラダ油<br>ごま<br>ほうとう         |                    | 785<br>25.4<br>2.5 |                                |    |  |    |  |          |
| 4                                                                                                        | 木 |           |  | 食パン<br>(チョコパテ)                       | ○ | 鶏肉のはちみつうめ焼き<br>ツナと大豆のサラダ<br>塩こうじのスープ                                                       |  | 鶏肉<br>大豆<br>ツナ<br>ベーコン           | 牛乳                         |                   | 人参<br>こまつな<br>キャベツ                          | うめ レモン<br>きゅうり<br>玉ねぎ<br>マッシュルーム         | パン<br>チョコパテ<br>はちみつ<br>砂糖          | オリーブオイル<br>サラダ油                   |                    | 794<br>36.6<br>3.5 |                                |    |  |    |  |          |
| ☆七夕 献立☆                                                                                                  |   |           |  |                                      |   |                                                                                            |  |                                  |                            |                   |                                             |                                          |                                    |                                   |                    |                    |                                |    |  |    |  |          |
| 5                                                                                                        | 金 |           |  | ちらしずし<br>(ぎざみのり)                     | ○ | あじのフリッター (3個)<br>おひたし セタ汁<br>セタソーダゼリー                                                      |  | あじ なると<br>かつお節<br>おきあみ<br>かまぼこめん | 牛乳<br>のり あおさ<br>こんぶ<br>わかめ |                   | 人参<br>こまつな<br>もやし                           | れんこん<br>干ししいたけ<br>キャベツ<br>長ねぎ            | 米<br>小麦粉<br>ゼリー                    | 大豆油                               |                    | 780<br>26.6<br>3.7 |                                |    |  |    |  |          |
| 8                                                                                                        | 月 |           |  | ご飯                                   | ○ | 豚肉の塩こうじ焼き<br>ブロッコリーのアーモンド和え<br>かぼちゃのみそ汁<br>バナナウエハース                                        |  | 豚肉<br>ハム<br>油揚げ<br>かつお節          | 牛乳<br>こんぶ<br>みそ            |                   | ブロッコリー<br>かぼちゃ<br>人参                        | にんにく<br>キャベツ<br>玉ねぎ                      | 米<br>砂糖<br>ウエハース                   | ごま油<br>アーモンド<br>サラダ油              |                    | 854<br>34.7<br>2.5 |                                |    |  |    |  |          |
| 9                                                                                                        | 火 |           |  | ご飯                                   | ○ | 野菜入り肉団子(2個)<br>ナムル<br>厚揚げと玉子と小えびの中華煮                                                       |  | 豚肉<br>えび<br>うすらの卵<br>厚揚げ         | 牛乳<br>鶏肉                   |                   | 人参 揚げ物<br>ほうれん草<br>干ししいたけ                   | 枝豆<br>もやし しょうが<br>長ねぎ キャベツ<br>しめじ        | 米<br>砂糖<br>澱粉                      | ごま<br>ごま油<br>サラダ油                 |                    | 817<br>33.4<br>2.6 |                                |    |  |    |  |          |
| 10                                                                                                       | 水 |           |  | ご飯                                   | ○ | ソースカツ<br>のり和え<br>じゃが芋のみそ汁<br>ひとくちぶどうゼリー                                                    |  | 豚肉<br>かつお節<br>みそ<br>油揚げ          | 牛乳<br>のり<br>こんぶ            |                   | 人参<br>キャベツ<br>もやし<br>玉ねぎ<br>長ねぎ             | 米<br>パン粉<br>小麦粉<br>砂糖                    | 大豆油<br>ゼリー<br>じゃが芋                 |                                   | 773<br>27.3<br>2.6 |                    |                                |    |  |    |  |          |
| 11                                                                                                       | 木 |           |  | 食パン<br>(りんごジャム)                      | ○ | 鶏肉のハニーマスタード焼き<br>グリーンサラダ<br>つぶつぶコーンポタージュ                                                   |  | 鶏肉<br>白いんげん豆                     | 牛乳<br>スキムミルク               |                   | ブロッコリー<br>人参<br>パセリ<br>コーン                  | しょうが<br>キャベツ<br>きゅうり<br>玉ねぎ              | パン<br>ジャム<br>はちみつ                  | ドレッシング<br>サラダ油<br>生クリーム           |                    | 830<br>34.3<br>3.6 |                                |    |  |    |  |          |
| 12                                                                                                       | 金 |           |  | ご飯                                   | ○ | 夏野菜チキンカレー<br>カラフルサラダ<br>アセロラミルク                                                            |  | 鶏肉<br>白いんげん豆                     | 牛乳                         |                   | かぼちゃ<br>人参<br>ブロッコリー<br>パプリカ カリフラワー         | なす にんにく<br>枝豆<br>玉ねぎ りんご<br>きゅうり         | 米<br>アセロラミルク                       | カレー粉<br>サラダ油<br>ドレッシング            |                    | 814<br>24.6<br>2.5 |                                |    |  |    |  |          |
| 16                                                                                                       | 火 |           |  | ご飯                                   | ○ | ピピンパ<br>ごまドレわかめサラダ<br>十勝ヨーグルト                                                              |  | 豚肉<br>わかめ<br>ヨーグルト               | 牛乳<br>わかめ<br>ヨーグルト         |                   | 人参<br>ほうれん草<br>パプリカ<br>こんにゃく                | にんにく<br>しょうが キャベツ<br>もやし きゅうり<br>長ねぎ     | 米<br>砂糖                            | ごま<br>ごま油<br>サラダ油<br>ドレッシング       |                    | 858<br>35.6<br>2.7 |                                |    |  |    |  |          |
| 17                                                                                                       | 水 |           |  | ご飯                                   | ○ | 白身魚のフライ<br>野菜のツナごま和え<br>大根とえのきのみそ汁<br>小魚大豆                                                 |  | メルルーサ<br>ツナ<br>かつお節<br>油揚げ       | 牛乳<br>こんぶ<br>かたくちいわし<br>大豆 |                   | こまつな<br>人参                                  | キャベツ<br>えのき<br>大根<br>長ねぎ                 | 米<br>パン粉<br>小麦粉<br>砂糖              | 大豆油<br>ごま                         |                    | 779<br>32.5<br>2.8 |                                |    |  |    |  |          |
| 18                                                                                                       | 木 | お楽しみ献立🌻🌻🌻 |  |                                      |   |                                                                                            |  | 鶏肉<br>大豆<br>金時豆<br>ツナ            | 牛乳<br>チーズ                  |                   | パプリカ ブロッコリー<br>人参 枝豆<br>パセリ トマト<br>玉ねぎ にんにく | メロン                                      | パン<br>澱粉<br>砂糖<br>マカロニ             | 大豆油<br>ドレッシング<br>生クリーム<br>オリーブオイル |                    | 909<br>40.9<br>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。<br>今月は給食だよりに代わり、「楽しい食事」を掲載します。「楽しい食事」は、香取郡市の学校給食栄養士が年2回<br>作成し、発行しています。 |   |           |  |                                      |   |                                                                                            |  |                                  |                            |                   |                                             |                                          |                                    |                                   | 学校給食摂取基準           |                    | 830<br>27.0～<br>41.5<br>2.5g未満 |    |  |    |  |          |

## ☆7月分学校給食用食材の産地(予定)☆

| 品名    | 産地           | 品名    | 産地      | 品名         | 産地      | 品名           | 産地                 |
|-------|--------------|-------|---------|------------|---------|--------------|--------------------|
| 米     | 神崎町          | にんにく  | 青森県     | チンゲンサイ     | 千葉県・茨城県 | ミックスビーンズ(水煮) | 国産                 |
| 牛乳    | 千葉県          | 長ねぎ   | 千葉県・茨城県 | なす         | 千葉県・茨城県 | マッシュルーム(水煮)  | 千葉県                |
| じゃがいも | 千葉県・茨城県      | パセリ   | 千葉県・香川県 | わかめ(乾燥)    | 三陸      | 大豆(水煮)       | 北海道                |
| キャベツ  | 千葉県・茨城県・群馬県  | ピーマン  | 茨城県     | のり         | 千葉県     | 里芋(冷凍)       | 大分県                |
| きゅうり  | 千葉県・茨城県      | パプリカ  | 韓国      | たけのこ(水煮)   | 国産      | ブロッコリー(冷凍)   | エクアドル              |
| ごぼう   | 青森県          | もやし   | 千葉県     | コーン(冷凍)    | 北海道     | ほうれん草(冷凍)    | 大分県                |
| 小松菜   | 千葉県・茨城県      | えのきたけ | 新潟県     | カリフラワー(冷凍) | メキシコ    | 枝豆(冷凍)       | 北海道                |
| しょうが  | 高知県          | しめじ   | 長野県     | あじ(冷凍)     | ベトナム・タイ | メロン          | 茨城・千葉・山形<br>熊本・北海道 |
| 大根    | 青森・群馬・北海道・千葉 | かぼちゃ  | 神崎町     | メルルーサ(冷凍)  | アルゼンチン  | 豚肉           | 千葉県                |
| 玉ねぎ   | 千葉県・茨城県      | 人参    | 千葉県・茨城県 | いわし(冷凍)    | 国産      | 鶏肉           | 国産・タイ              |

※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になる場合もあります。

9月の給食は、3日(火)からです。

参考：月刊学校給食2024年6月号