

令和6年 7月 中学校給食献立表 北部共同調理場(電話:269-7082)

日	曜	献立名		食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
食材等の都合により献立が変わることがあります。										
1	月	ごはん	牛乳	かに 卵豆腐 なたとみトホール	牛乳	にんじん	きゅうり もやし とうがん たまねぎ しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油 ドレッシング	710 24.8 18.7 2.5
2	火	ごはん	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン エリンギ にんにく	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	804 22.8 21.2 2.7
3	水	うどん	牛乳	豚肉 油あげ	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん 小松菜	もやし たまねぎ ねぎ しいたけ	うどん 砂糖 パン粉	ごま油	785 29.5 24.3 4.4
4	木	背割り コッペパン	ヨーヨー牛乳	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	767 28.8 24.4 4.1
5	金	ちらしずし	牛乳	行事食	えびしんじょ とうふ	にんじん チンゲンサイ	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ たけのこ れんこん かんぴょう	ごはん じゃがいも パン粉 ふ ゼリー	油 ドレッシング	833 24.3 21.6 3.5
8	月	パーカーハウス	牛乳	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト パプリカ	きゅうり キャベツ ズッキーニ たまねぎ セロリー コーン	パン パン粉 マカロニ	油 ドレッシング	817 28.1 33.8 3.5
9	火	上州かみなりごはん	牛乳	いわし 豆腐 鶏肉 みそ 鶏だんご 油あげ	牛乳	にんじん	うめ きゅうり もやし だいこん こんにやく ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん	ドレッシング	737 29.4 16.4 4.1
10	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ 高野豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま	794 31.0 24.6 3.3
11	木	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 肉じゃが	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも 砂糖	油	822 30.2 25.7 2.3
12	金	ラーメン	牛乳	肉だんご(2) ナムル 塩ラーメンスープ メープルマフィン	牛乳	にんじん	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ ねぎ コーン	ラーメン マフィン	ドレッシング	767 32.2 21.6 5.5
16	火	パンズパン	牛乳	卵 ベーコン ウィナー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも マカロニ	油	773 25.5 27.1 2.6
17	水	ごはん	牛乳	ほきのり塩フライ 豚肉と野菜のしょうが煮	牛乳 のり 海そう	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ ごぼう しょうが こんにやく	ごはん パン粉 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	817 29.6 21.4 2.7
18	木	麦ごはん	牛乳	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ パプリカ トマト	キャベツ きゅうり なす こんにやく たまねぎ ズッキーニ みかん しょうが にんにく	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	822 23.4 19.8 2.9
19	金	ごはん	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん いら	キャベツ たまねぎ ねぎ はくさい パインもも にんにく しょうが	ごはん 砂糖 セリー ぎょうざの皮 片栗粉	油 ごま油	836 26.8 21.8 2.6
									792 27.6 23.0 3.3	

《行事食～七夕～》

ちらしずし 牛乳
星型コロッケ
枝豆サラダ
七夕すまし汁
七夕ゼリー



【今月の前橋産の食材】 ☆()の数はもりつけ数です。 ☆(ノ)はソースが別につきます。

お米 チンゲン菜 きゅうり たまねぎ
じゃがいも こまつな なす ズッキーニなど

月平均栄養量	792 27.6 23.0 3.3
--------	----------------------------

夏休みも、飲もう牛乳 給食がない日も、牛乳・乳製品を！

よりよく育つために

栄養のバランスのとれた食事



「食事の基本形」を参考に栄養バランスのとれた食事を心がけよう！

適度な運動



運動による刺激で骨が成長します。おなかですいて食欲もわき、ぐっすり眠ることができます。

十分な休養と睡眠



休養や睡眠は疲れを回復します。また深い睡眠中には成長ホルモンが多く出ます。

野菜をたっぷり食べよう

だいすきだよ！ なつやさい



野菜には体の調子をととのえてくれるビタミン類がいっぱいです。夏の太陽をあびて育った野菜をたっぷり食べましょう。