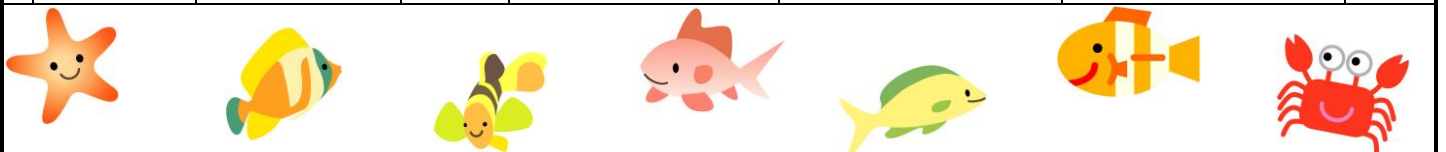


予定献立表（中学校）

令和6年 7月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1月	ソフト麺 ミートソース	★キャベツソテー ヨーグルト	牛乳	ソフト麺、油、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、 チーズ、ハム、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、 さやいんげん、トマトピューレ、 キャベツ、小松菜	818 kcal 35.5 g
2火	麦ご飯 ★夏野菜のカレー	蒸しとうもろこし ★もやしとキャベツのお浸し (醤油)	牛乳	米、麦、油、バター、小麦粉	牛乳、豚肉、いか、レンズ豆、脱脂粉乳、 チーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、か ぼちゃ、なす、ピーマン、さやいんげ ん、しめじ、りんご、トマト、とうもろ こし、キャベツ、もやし、小松菜	806 kcal 31.8 g
3水	食パン 大豆入りフコカリーム	コーンクリームスープ ポテトチーズオムレツ ★日の出トマトのラタトゥイユ	牛乳	パン、バター、小麦粉、油、じゃが芋、 砂糖、チョコクリーム	牛乳、ベーコン、いんげん豆、生クリー ム、豆乳、卵、ウィンナー、チーズ	人参、玉ねぎ、セロリ、とうもろこし、 枝豆、にんにく、なす、ズッキーニ、ト マト、ピーマン、マッシュルーム、ト マトペースト	857 kcal 34.1 g
4木	麦ご飯	麻婆なす豆腐 ビーフンの中華炒め もやしナムル(中華ドレ)	りんご ジュース	米、麦、油、ごま油、砂糖、でん粉、 ビーフン、ごま	豚肉、大豆たんぱく、豆腐、レンズ豆、 みそ	りんごジュース、なす、しょうが、玉ね ぎ、人参、筍、しいたけ、長ねぎ、にら、 にんにく、ピーマン、きくらげ、チンゲ ン菜、もやし	807 kcal 27.6 g
5金	横割りコッペパン	★日の出トマトのスープ ★鶏肉のスパイスソテー ポテトカルボナーラ	牛乳	パン、油、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、鶏肉、生クリーム、 チーズ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ト マト	739 kcal 37.3 g
8月	五目ずし (刻みのり) セタメニュー	セタ汁 竹輪のかき揚げ(醤油) セタゼリー	牛乳	米、砂糖、油、ごま、そうめん、小麦 粉、ゼリー	油揚げ、竹輪、卵、焼きのり、牛乳、豆 腐、小えび	人参、れんこん、さやえんどう、しいた け、オクラ、えのき、長ねぎ、玉ねぎ、三 つ葉	748 kcal 26.2 g
9火	はちみつ食パン	冬瓜スープ 鯖のタンドリー風 ★マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	牛乳	パン、はるさめ、油、マカロニ	牛乳、鶏肉、鯖、ヨーグルト	とうがん、長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、 にんにく、キャベツ、人参、きゅうり	785 kcal 31.5 g
10水	クファージュシー ☆沖縄県の 郷土料理☆	★いなむどうち ゴーヤチャンプルー 冷凍バイイン	牛乳	米、油、砂糖、こんにやく、マヨネー ズ、ごま油	豚肉、昆布、牛乳、油揚げ、かまぼこ、み そ、生揚げ、卵、かつお節	人参、しいたけ、大根、長ねぎ、にがう り、玉ねぎ、もやし、パインアップル	758 kcal 35.4 g
11木	背割りコッペパン	イタリアンスープ ★チリコンカン スパゲティバジリコンソテー	牛乳	パン、パン粉、油、小麦粉、バター、ス パゲッティ	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、大豆、金時 豆、ひよこ豆、レンズ豆、豚肉、大豆た んぱく	玉ねぎ、人参、とうもろこし、しょう が、にんにく、セロリ、マッシュルー ム、トマトピューレ	736 kcal 33.3 g
12金	ご飯	★豚汁 ししゃものごま天ぷら② ★小松菜のお浸し (鰹節・醤油)	東京牛乳	米、じゃが芋、こんにやく、油、小麦 粉、ごま	東京牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ししゃも、 かつお節	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、小松菜、 キャベツ、もやし	786 kcal 31.3 g
16火	食パン いちごジャム	★ABCスープ 鶏肉の唐揚げ ピッツィパンナ	牛乳	パン、マカロニ、でん粉、油、じゃが 芋、バター、いちごジャム	牛乳、ベーコン、鶏肉、ウィンナー	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、小 松菜、しょうが、とうもろこし、グリン ピース	731 kcal 30.8 g
17水	キムチご飯	ワンタンスープ ★わかめサラダ (中華ドレ) アイス	牛乳	米、ごま油、ワンタンの皮	豚肉、牛乳、大豆たんぱく、わかめ、ア イス	にんにく、にら、キムチ、しょうが、人 参、もやし、チンゲン菜、長ねぎ、キャ ベツ、きゅうり、とうもろこし	763 kcal 26.9 g



都合により献立が変更になる場合があります。	＝ 1学期の給食最終日 ＝ 大久野中 7月16日(火) 平井中 7月17日(水)	日の出町平均	778
・今月の給食費は、7月29日(月)、8月の給食費は、8月27日(火)が 引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。			31.8
・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は 給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414		学校給食摂取基準 (範囲)	830 (27～42)

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかりの飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バてしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいのお楽しみ毎日を送ってほしいと思います。

7/7 セタ「そうめん」に込める願い

セタは、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

※ 今月の日の出の野菜 ※

献立表★マークの料理に入っています。
感謝していただきましょう♪
キャベツ・大根(馬場さん)・・・7月分すべて
トマト(野口さん)・・・7月分すべて

◎ 1日(月)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

そうめんは具沢山になると、栄養のバランスが良くなります!

夏野菜レンジャー参上

ボクたち夏野菜レンジャー!!

夏の日は暑から、力をもらって、暑さを乗り越えよう!

アタシは、夏の味方!

楽しい夏にしようね!