令和5年

7・8月 学校給食予定献立表

みどり市立笠懸南中学校

日	曜	献立名 主食	飲み物	副食	体の組織を作る(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
3	月	たこめし	牛乳	さばのみぞれ煮 ワンタンスープ	鶏肉 たこ 油揚 豚肉 さばのみぞれ煮	牛乳	にんじん にら	ごぼう えだまめ キャベツ ねぎ いんげん	ごはん 三温糖 ワンタンの皮	油 ゴマ油	801	35.9	24.5	319
4	火	ごはん	牛乳	なす入りマーボー豆腐 春雨サラダ ミニアセロラゼリー	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	なす ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	ごはん 三温糖 片栗粉 春雨 アセロラゼリー	油 ゴマ油	778	30.7	24.2	397
5	水	黒パン	牛乳	シチリア風スパゲティ こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト缶 小松菜	たまねぎ なす にんにく 唐辛子 レモン汁 キャベツ きゅうり もやし	黒パン 三温糖 スパゲッティ サラダ用こんにゃく	油 オリーブ油 ゴマ油	759	31.4	22.6	423
6	木	ごはん	牛乳	みそだれ焼き鶏 海藻サラダ 七夕そうめん汁	鶏肉 みそ ツナ 肉団子 豆腐	牛乳 海藻ミックス	にんじん	玉葱 にんにく しょうが キャベツ きゅうり ねぎ えのき	ごはん 三温糖 そうめん	油 ごま ゴマ油	735	35.7	18.2	369
7	金	七夕献立 ミルクパン	牛乳	星のコロッケ ソース 米粉マカロニスープ 星形杏仁入りフルーツポンチ	ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ パイン缶 もも缶 みかん缶	ミルクパン コロッケ米粉マカロニ じゃが芋 杏仁豆腐 三温糖	油	848	25.1	24.0	465
10	月	ごはん	牛乳	春巻き 1本 ゴーヤチャンプル もずくスープ	春巻き 豚肉 豆腐 卵 削り節 肉団子	牛乳 もずく	にんじん にがうり チンゲン菜	たまねぎ もやし ねぎ えのき	ごはん 三温糖	油 ゴマ油	818	27.3	29.9	343
11	火	わかめごはん	牛乳	厚焼き玉子【代：和風肉団子2個】 じゃが芋の南蛮煮 枝豆ときゅうりの浅漬け	厚焼き玉子 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめごはんの素	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり	ごはん 三温糖	油 ごま	801	33.2	23.3	383
12	水	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ コーンポタージュ 手作りコーヒーゼリー	ハンバーグ	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン クリームコーン	パーカーハウス 三温糖	油 シチュールウ 生クリーム ベシャメルソース	912	33.1	33.3	599
13	木	ごはん	牛乳	あじのり塩フライ ソース ひじきの炒り煮 じゃが芋と玉葱のみそ汁	あじフライ 鶏肉 油揚 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	いんげん たまねぎ 大根	ごはん 三温糖 じゃが芋	油	773	30.6	26.2	343
14	金	背割りこめっこパン	牛乳	ミーゴレン（塩焼きそば） ポークウィンナー ケチャップ フルーツ白玉	豚肉 ポークウィンナー	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし にんにく みかん缶 パイン缶 もも缶	こめっこパン 焼きそばめん 白玉団子 三温糖	油	830	34.8	29.1	291
18	火	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼き風 上州きんぴら 冬瓜のスープ	いわし さつま揚げ 肉団子	牛乳	にんじん にら	ごぼう 干し椎茸 冬瓜 しょうが	ごはん こんにゃく 三温糖 春雨	油 ゴマ油 ごま	826	28.4	26.9	361
19	水	ロールパン	牛乳 300cc	チキンのトマト煮 小松菜サラダ ゆでとうもろこし	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ小松菜	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり レモン汁 とうもろこし	ロールパン 三温糖	油	793	37.0	29.2	440
20	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー コーンサラダ セレクトデザート	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ なす にんにく ズッキーニ しょうが コーン キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃが芋 デザート	油 カレールウ	876	24.7	28.0	287
8月										**夏休み**				
28	月	ごはん	牛乳	ソースメンチカツ 即席漬け 野菜たっぷりみそ汁	メンチカツ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ 大根	ごはん 三温糖 じゃが芋	油 ごま	868	28.9	32.0	605
29	火	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 三色ナムル トックスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん ピーマンパプリカ にら小松菜	たまねぎ ねぎ レモン汁 にんにく もやし キャベツ きゅうり 干し椎茸	ごはん 三温糖 トック	油 ゴマ油 ごま ドレッシング	737	30.4	19.4	343
30	水	小ココアパン	牛乳	夏野菜のスパゲティ ゼリー入りフルーツポンチ キャンデーチーズ3個	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	たまねぎ なす しめじ ズッキーニ にんにく とうがらし みかん缶 パイン缶 もも缶	ココアパン スパゲッティ ゼリー	バター オリーブ油	722	26.7	21.1	346
31	木	麦ごはん	牛乳 300cc	ドライカレー カラフルサラダ ミニぶどうゼリー	豚肉 大豆	牛乳	にんじん パプリカ	ごぼう たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん 三温糖 ぶどうゼリー	カレールウ 油	875	33.4	27.6	435
										月平均	809	31.0	25.9	397

＊給食には、地場産の野菜（県内産）を取り入れています。
＊給食に使用しているお米は、群馬県産です。

＊献立は都合により変更になることがあります。
【代】：アレルギー代替食です。

今月の献立紹介

◎旬の食べ物（ なす・かぼちゃ・とうもろこし・えだまめ・ズッキーニ・ゴーヤ・冬瓜・おくら・きゅうり・ピーマン ）

7月7日　七夕

七夕は、織姫と彦星が１年に一度会える日といわれています。この日は、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります。七夕にちなんで６日の給食では、そうめん汁　7日の給食では星のコロッケ、星形マカロニ、星形杏仁入りフルーツポンチがでます。

7月２０日　セレクト給食

今年度最初のセレクト給食は、フレンズクレープ(ヨーグルト）とチョコアイス（たい焼き型）のセレクトです。お楽しみに♪

７月８月は、夏に旬を迎える野菜（なす・かぼちゃ・えだまめ・ズッキーニ・とうもろこし・とうがん）を使った献立を提供します。夏野菜は、水分の他にビタミン等も多く含まれています。色の濃い野菜が多いので、料理の彩りにもなります。たくさん食べて夏を乗り切りましょう。