



令和4年7月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数 12回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	おもに体をつくるものになる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal)
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀物 いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	金	ご飯	牛乳				米		756
		二色ご飯(具)		ツナ 卵		しょうが	砂糖	油	
		いんげんのごまあえ			さやいんげん	もやし	砂糖	ごま	
		ちゃんこ汁		たこ たら	にんじん	キャベツ えのきだけ しらたき ねぎ	でんぷん		
4	月	だいこん葉ご飯	牛乳		だいこん葉		米		728
		さけの銀紙巻き		さけ		だいこん	砂糖		
		さっぱりひじきあえ			ひじき	こまつな しそ			
		かきたま汁		卵 かまぼこ 豆腐			えのきだけ 干しいだけ たまねぎ ねぎ	でんぷん	
5	火	ソフトめん	牛乳				ソフトめん		959
		ミートソースかけソフトめん		ぶた肉 大豆	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	砂糖 ルウ		
		えだまめコロッケ				えだまめ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	
		ささキャバサラダ			じゅうろくささげ	キャベツ コーン		ごまドレッシング	
6	水	わかめご飯	牛乳	わかめ 牛乳			米		742
		とり肉のしそ揚げ		とり肉	赤しそ粉	しょうが	砂糖 でんぷん	油	
		骨太あえ			しらす	こまつな	砂糖		
		トマトのみそ汁		みそ	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
7	木	ご飯	牛乳				米		825
		お星様ハンバーグ		ぶた肉 とり肉		キャベツ れんこん たまねぎ	砂糖 でんぷん パン粉	油	
		のり酢あえ		のり	ほうれんそう	もやし		ごま	
		七タ汁		かまぼこ 油揚げ とうふそうめん	にんじん オクラ	干しいだけ たまねぎ			
		七タデザート					七タデザート		
8	金	ご飯	牛乳				米		845
		炒めビーフン		えび ぶた肉	にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいだけ にんにく しょうが	ビーフン	油 ごま油	
		チンゲンサイと豆腐のスープ		豆腐 とり肉	チンゲンサイ	たけのこ もやし きくらげ			
		アーモンド小魚		かたくちいわし				アーモンド	
11	月	ご飯	牛乳				米		757
		厚揚げの肉みそかけ		厚揚げ とり肉 みそ			砂糖 でんぷん		
		ごま酢あえ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油 ごま	
		ふたま汁		かまぼこ	にんじん みつば	えのきだけ たまねぎ たけのこ	ふ		
12	火	中華めん	牛乳				中華めん		744
		ぶたキムチラーメン		ぶた肉 かまぼこ みそ	にんじん にら	はくさい もやし にんにく はくさいキムチ			
		揚げぎょうざ(3個)		ぶた肉		キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	
		切干しだいこんのナムル			チンゲンサイ	切干しだいこん きゅうり コーン	砂糖	ごま油	
13	水	ご飯	牛乳				米		799
		肉じゃが		ぶた肉	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	じゃがいも 砂糖		
		いわしの梅煮		いわし	赤しそ	梅肉	砂糖		
14	木	くらロールパン	牛乳				パン		867
		チーズチキンの大葉フライ		とり肉 チーズ	おおば		小麦粉 パン粉	油	
		ゴーヤ入りツナサラダ		ツナ 大豆	わかめ		えだまめ きゅうり たまねぎ とうがん	香味塩ドレッシング	
		洋風クーリジン		ぶた肉 卵	にんじん		でんぷん		
15	金	玄米ご飯	牛乳				米		730
		ホイコーロ		ぶた肉 みそ	ピーマン にんじん	キャベツ にんにく たけのこ	砂糖 でんぷん	油	
		ワンタンスープ		ハム		たまねぎ もやし コーン 干しいだけ ねぎ	ワンタンの皮		
		冷凍みかん				みかん			
19	火	麦ご飯	牛乳				米 大麦		822
		夏がいっぱいカレー		ぶた肉	かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	なす たまねぎ えだまめ にんにく	ルウ	油	
		リボンパスタのサラダ				キャベツ きゅうり コーン	リボンパスタ	野菜ドレッシング	
		福神漬					福神漬		
		セレクトアイス					アイスデザート		

★「夏の食べ物」を、探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

夏休みも 規則正しい生活で、健康にすごそう



もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりととりましょう。

夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

なんでも食べて
丈夫な体
をつくらう

つめ(冷)たいものの
とり過ぎに
気をつけよう

やさい(野菜)を
しっかり
食べよう

すいぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

みんなで食事をする
機会をつくらう