



令和6年7月分 中学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



給食回数13回

稲沢市立明治中学校

日 曜	献立名	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		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
1 月	わかめご飯 牛乳		わかめ 牛乳			米		728
	たこナゲット (3個)	たこ いか たら				小麦粉	油	
	みつばのあえもの	とり肉		みつば	もやし	砂糖		
	沢煮わん	ぶた肉		にんじん	干しいたけ ごぼう ねぎ だいこん			
2 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		727
	ぶり甘辛揚げ煮	ぶり				砂糖 小麦粉		
	山形のだし 山形県の料理	かまぼこ かつおぶし	昆布	にんじん 赤しそ	なす きゅうり えだまめ コーン			
	もずく汁	卵 豆腐	もずく		たまねぎ えのきたけ ねぎ	でんぷん		
	さくらんぼゼリー					さくらんぼゼリー		
3 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		805
	焼きぎょうざ (3個)	ぶた肉 とり肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉	ラード	
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ ぶたレバー		にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	
	もやしのナムル		しらす干し	こまつな	もやし	砂糖	ごま油	
4 木	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		798
	チキン南蛮バーガー	とり肉				でんぷん 砂糖	油	
	キャベツのソテー・タルタルソース				キャベツ		油	
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	コーン たまねぎ	じゃがいも	ルウ	
5 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		723
	ピリからぶた丼	ぶた肉 厚揚げ		にんじん いら	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん		
	セタ汁	かまぼこ		オクラ	だいこん えのきたけ 干しいたけ			
	セタデザート					セタゼリー		
8 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		739
	いわしのうめ煮	いわし		赤しそ		砂糖		
	切干しだいこんの甘酢あえ			こまつな	切干しだいこん きゅうり コーン	砂糖	ごま油	
	かぼちゃのみそ汁	ぶた肉 豆腐 みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ しめじ ねぎ			
9 火	冷やしうどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		896
	冷やしうどんの具 (野菜・玉子・ 冷やしうどんのつゆ)	ツナ 油揚げ 卵		にんじん	干しいたけ だいこん	砂糖		
	えだまめコロッケ				えだまめ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	
	抹茶わらびもち					抹茶わらびもち		
10 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		739
	とびうおフライ	とびうお				小麦粉 パン粉	油	
	ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり			
	とうがんのカレーうま煮	とり肉 ちくわ 厚揚げ		にんじん	こんにゃく たまねぎ とうがん えだまめ	でんぷん	ルウ	
11 木	クロワッサン 牛乳		牛乳			パン		769
	オムレツ フランスの料理	卵				でんぷん		
	トマトポトフ	ウインナー 大豆		トマト パセリ にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
	愛知のメロンゼリーフルーツあえ				もも パイン みかん	メロンゼリー		
12 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		728
	ハンバーグのいちじくソース	とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ レモン	いちじくジャム	ごま	
	十六ささげのごまあえ			十六ささげ	キャベツ	砂糖		
	五目汁	とり肉 豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん 干しいたけ			
16 火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		709
	五目ラーメン	ぶた肉 なると		にんじん チンゲンサイ	きくらげ キャベツ もやし たまねぎ			
	愛知しそ入りとり春巻き	とり肉			たまねぎ キャベツ	小麦粉	油	
	きゅうりのスタミナ漬				きゅうり にんにく		ごま ごま油	
	とっとチーズ		いわし チーズ					
17 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		779
	稲沢なすカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ なす えだまめ にんにく	じゃがいも	ルウ	
	福神サラダ	とり肉			福神漬 キャベツ	砂糖	油	
	冷凍みかん				みかん			
18 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		746
	とりそぼろ丼 (とりそぼろ・野菜)	とり肉		ほうれんそう	しょうが たまねぎ もやし	砂糖		
	モロヘイヤのみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ		にんじん モロヘイヤ	だいこん えのきたけ			
	セレクトアイス					アイスクリーム		

★夏が旬の食べ物を食べましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。