

令和5年度

7月



献立表

中学校用

熊取町教育委員会

日・曜	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		10日(月)	
献立名	ごはん カレーうどん ツナ入り煮浸し 瀬戸風味ふりかけ 牛乳		新メニュー 渦巻きカットパン わかめスープ とんかつバーガー 牛乳		ごはん 豆乳入り味噌汁 鯖の生姜煮 牛乳		黒糖パン 野菜スープ バーベキューソーテー アシドミルク(プレーン)		新メニュー 菜めし 七夕味噌汁 和風ハンバーグ 七夕デザート 牛乳		新メニュー (は) ごはん トック ヤンニョムチキン 牛乳	
材料名および三食栄養	精白米	黄	渦巻きカットパン	黄	精白米	黄	黒糖パン	黄	精白米	黄	精白米	黄
	うどん	黄	鶏肉	赤	豚肉	赤	鶏肉	赤	菜めしの素	赤	豚肉	赤
	豚肉	赤	わかめ	赤	豆腐	赤	じゃが芋	黄	豚肉	赤	韓国風もち	赤
	油揚げ	赤	白菜	赤	油揚げ	赤	人参	黄	緑豆春雨	黄	わかめ	赤
	玉ねぎ	赤	もやし	赤	大根	赤	ホールコーン	黄	キャベツ	赤	玉ねぎ	赤
	人参	赤	人参	赤	人参	赤	キャベツ	赤	玉ねぎ	赤	人参	赤
	青ねぎ	赤	うす口醤油	赤	ごぼう	赤	うす口醤油	赤	オクラ	赤	生しいたけ	赤
	カレールウ	黄	塩	赤	青ねぎ	赤	塩	赤	赤味噌	赤	青ねぎ	赤
	ケチャップ	黄	胡椒	赤	豆乳	赤	胡椒	赤	白みそ	赤	うす口醤油	赤
	こい口醤油	黄	鶏がら	赤	赤味噌	赤	鶏がら	赤	けずりぶし	赤	塩	赤
けずりぶし	赤	豚骨	赤	白みそ	赤	スープ	赤	だし汁	赤	胡椒	赤	
だし汁	赤	スープ	赤	けずりぶし	赤	だし汁	赤	チキンハンバーグ	赤	鶏がら	赤	
ツナ	赤	とんかつ	赤	だし汁	赤	豚肉	赤	土生姜	赤	豚骨	赤	
白菜	赤	揚げ油	赤	鯖	赤	玉ねぎ	赤	砂糖	黄	スープ	赤	
人参	赤	キャベツ	赤	土生姜	赤	人参	赤	こい口醤油	黄	鶏肉	赤	
うす口醤油	赤	サラダ油	赤	砂糖	黄	ピーマン	赤	みりん	黄	小麦粉	赤	
けずりぶし	赤	塩	赤	こい口醤油	黄	煎り胡麻	赤	けずりぶし	黄	片栗粉	赤	
だし汁	赤	胡椒	赤	みりん	赤	サラダ油	赤	だし汁	黄	揚げ油	赤	
瀬戸風味ふりかけ	赤	とんかつソース小袋	赤	酒	赤	トマトピューレ	赤	七夕デザート	黄	土生姜	赤	
牛乳	赤	牛乳	赤	水	赤	ケチャップ	赤	牛乳	赤	にんにく	赤	
				牛乳	赤	ウスターソース	赤			酒	赤	
						塩	赤			みりん	赤	
						胡椒	赤			砂糖	黄	
						のむヨーグルト(プレーン)	赤			こい口醤油	黄	
										ケチャップ	黄	
										コチュジャン	黄	
										片栗粉	黄	
										水	赤	
										牛乳	赤	
エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質	
中学	678kcal 24.2g 20.0g		702kcal 28.6g 30.5g		673kcal 30.9g 21.9g		684kcal 29.1g 17.0g		752kcal 30.5g 22.6g		736kcal 36.7g 17.0g	

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

今月の図書給食

7月12日(水) 豆サラダ

「まいごのまめのつる」こだまともこ作 福音館書店



野菜作りが得意でお料理ができないマグばあさんと、お料理が得意で野菜作りができないメグばあさんは、とっても仲が悪くてお互いに口をききません。ある日、マグばあさんが植えた豆のつるがどんどん伸びて、迷子になりました。マグばあさんは、ねずみとあひる、うさぎ、豚と一緒に豆を探そうとつるをたどっていき、メグばあさんの家の庭に着きました。

マグばあさんが育てた豆で、メグばあさんがスープをつくっていたのです。2人とも豆は自分のものだと言って譲らず、大げんかが始まりました。

さて、その後、2人は仲直りできたのでしょうか？おいしい豆のスープの行方は？

学校図書館で読んでください。

令和5年度 7月



献立表

中学校用

熊取町教育委員会

日・曜	11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		18日(火)		19日(水)	
献立名	小型パン 夏野菜のスパゲティ フランクフルトのソテー 飲むヨーグルト(コアコア)		カレーライス 豆サラダ 牛乳		コッペパン 豆腐入り中華スープ 焼きビーフン いちごジャム 牛乳		ごはん 冬瓜のすまし汁 ポーク生姜 ももゼリー 牛乳		(は) ほんのり甘いパン ミネストローネ 鶏肉のレモン風味 牛乳		ごはん もずく入り味噌汁 スタミナ丼 牛乳	
材料名および三食栄養	小型パン	黄	精白米	黄	コッペパン	黄	精白米	黄	ほんのり甘いパン	黄	精白米	黄
	ハーフスパゲティ	黄	豚肉	赤	鶏肉	赤	豆腐	赤	ベーコン	赤	豆腐	赤
	豚ミンチ	赤	じゃが芋	黄	豆腐	黄	かまぼこ	黄	じゃが芋	黄	油揚げ	黄
	玉ねぎ	赤	玉ねぎ	黄	白菜	黄	冬瓜	黄	カットスパゲティ	黄	もずく	黄
	人参	赤	人参	黄	人参	黄	人参	黄	玉ねぎ	黄	じゃが芋	黄
	なす	赤	サラダ油	黄	青ねぎ	黄	青ねぎ	黄	人参	黄	人参	黄
	ズッキーニ	赤	豆乳	黄	うす口醤油	黄	うす口醤油	黄	セロリ	黄	青ねぎ	黄
	セロリ	赤	カレールウ	黄	塩	黄	塩	黄	にんにく	黄	赤味噌	黄
	にんにく	赤	カレールウ	黄	胡椒	黄	けずりぶし	黄	サラダ油	黄	白みそ	黄
	サラダ油	赤	ウスターソース	黄	鶏がら	黄	だし昆布	黄	トマトピューレ	黄	けずりぶし	黄
トマトピューレ	赤	カレー粉	黄	豚骨	黄	だし汁	黄	ケチャップ	黄	だし汁	黄	
ケチャップ	赤	塩	黄	スープ	黄	豚肉	赤	砂糖	黄	豚肉	赤	
ウスターソース	赤	胡椒	黄	豚肉	赤	玉ねぎ	赤	うす口醤油	黄	玉ねぎ	赤	
塩	赤	水	黄	ビーフン	黄	ピーマン	黄	塩	黄	キムチ	黄	
胡椒	赤	ボンレスハム	赤	筍	黄	土生姜	黄	胡椒	黄	人参	黄	
フランクフルト	赤	大豆	赤	人参	黄	サラダ油	黄	鶏がら	黄	ニラ	黄	
ホールコーン	赤	キャベツ	黄	ニラ	黄	砂糖	黄	スープ	黄	にんにく	黄	
グリーンピース	赤	人参	黄	サラダ油	黄	こい口醤油	黄	鶏肉	赤	サラダ油	黄	
サラダ油	赤	枝豆むき身	黄	ごま油	黄	酒	黄	酒	黄	こい口醤油	黄	
塩	赤	和風ドレッシング	黄	うす口醤油	黄	みりん	黄	小麦粉	黄	豆板醤	黄	
胡椒	赤	牛乳	赤	塩	黄	ももゼリー	黄	片栗粉	黄	塩	黄	
飲むヨーグルト(コアコア)	赤		赤	胡椒	黄	牛乳	赤	揚げ油	黄	胡椒	黄	
				いちごジャム	黄			レモン汁	黄	牛乳	赤	
				牛乳	赤			砂糖	黄			
								うす口醤油	黄			
								水	黄			
								牛乳	赤			
エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質		エネルギー/たんぱく質/脂質	
中学	721kcal 27.1g 21.8g		756kcal 24.8g 22.8g		690kcal 29.1g 22.1g		643kcal 27.1g 18.2g		794kcal 38.8g 23.0g		648kcal 28.4g 18.7g	

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

◇都合により、献立が一部変更になる場合があります。

◇(は)マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。

◇給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています。



	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
基準栄養量	830	27~42	18~28
今月平均栄養量	706	29.6	21.3

献立システムの更新により、6月から献立表が新しくなりました。



メジロちゃん