



7・8月 給食献立予定表

毎月 19日は 食育の日！！



神崎市学校給食共同調理場
中学校

日 曜	献立名			おもに 体の組織をつくる		おもに 体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料 他	エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ば く 質 g	脂 質 g
	主 食	牛 乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
1	ご飯	○	赤魚の味噌がらめ	赤魚 米味噌	牛乳	ピーマン 黄ピーマン		片栗粉 砂糖	油	塩 醤油 こしょう 酒 みりん	800	35.5	25.6
金			ピーマンとこんにゃくの炒め物	凍り豆腐		人参 赤ピーマン		精白米 強化米		醤油			
			かしわ汁	鶏肉 豆腐		小松菜 人参	ごぼう 玉ねぎ きくらげ	こんにゃく 砂糖	ごま 油	塩 削り節 昆布 醤油 酒			
4	青菜ご飯 (麦ご飯)	○	里芋のカレー煮	牛肉 豚肉 凍り豆腐 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ れんこん	里芋 こんにゃく 砂糖	油	醤油 みりん 酒 ｶｰﾌﾝ	836	35.3	24.8
月			彩りサラダ			青菜飯の素	切干大根 きゅうり	精白米 強化米 麦		ごま かんきつドレッシング			
5	ご飯	○	豚肉の変わりフライ みかんソース	豚肉	牛乳			薄力粉 バン粉 素麺 マルドゾム	油	塩 こしょう	801	32.8	24.4
火			キャベツの和え物		牛乳		キャベツ 枝豆 もやし	精白米 強化米		ケチャップ ソース			
			味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	葉ねぎ 人参	玉ねぎ	砂糖		醤油			
6	中華丼 (麦ご飯)	○		えび 豚肉 うずら卵	牛乳	人参 葉ねぎ 小松菜	竹の子 玉ねぎ	片栗粉	油	醤油 かき油 塩 酒	724	34.1	19.7
水			きくらげの中華和え			人参	キャベツ きゅうり 枝豆 きくらげ	精白米 強化米 麦		こしょう とりがらスープ			
								砂糖	ごま油	酢 醤油			
7	七夕 麦ご飯	○	星のハンバーグ	星のハンバーグ	牛乳	トマト トマトピューレ	玉ねぎ	砂糖	油	ケチャップ ワイン コンソメ	767	25.5	19.4
木			七夕デザート					精白米 強化米 麦		辛子 醤油			
			小松菜のサラダ			小松菜 人参	きゅうり キャベツ	七夕デザート	和風ドレッシング	醤油			
			魚素麺のすまし汁	魚素麺		人参 葉ねぎ	干し椎茸 玉ねぎ			塩 昆布 削り節 醤油 みりん			
8	かむかむの日 ご飯	○	焼きししゃも アーモンド		ししゃも				アーモンド	酒	760	34.1	22.9
金			金平ごぼう		牛乳	人参 さいいんげん	ごぼう	精白米 強化米		醤油 みりん 酒 塩			
			豆乳味噌汁	油揚げ 豆乳 味噌		葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	削り節 煮干し			
11	ご飯	○	いかの天ぷら	いかの天ぷら	牛乳				油		732	26.3	23.0
月			昆布サラダ	ツナ 昆布		小松菜 人参	もやし	精白米 強化米		あおじもドレッシング しょうゆ			
			トマトスープ	豚肉		トマト トマトピューレ 人参	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム	じゃがいも	油	塩 醤油 とりがらスープ ケチャップ			
12	そばろちらし (麦ご飯)	○	一食のり	牛ひき肉 豚ひき肉	海苔	さいいんげん 人参	たくあん(大根)	精白米 強化米 麦 砂糖	ごま油	酢 塩 醤油	725	28.7	20.3
火			五目うどん	鶏肉 油揚げ	わかめ	葉ねぎ 人参	しめじ	うどん		醤油 酒 みりん 塩			
			黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ	牛乳					削り節 昆布			
			野菜のごま和え			人参	キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま	醤油			
13	ご飯	○	竹輪の磯辺揚げ	竹輪	青海苔			薄力粉 片栗粉	油	酒	758	28.8	21.7
水			おかか和え	かつお節	牛乳	ほうれん草	キャベツ もやし	精白米 強化米		醤油			
			かき玉汁	卵 豆腐		葉ねぎ	玉ねぎ きくらげ	砂糖		醤油 酒 塩 昆布 削り節			
14	麦ご飯	○	生揚げの四川風煮	生揚げ 鶏肉		人参	玉ねぎ きくらげ	砂糖 片栗粉	油	酒 みりん 醤油	738	33.8	22.4
木			わかめスープ	凍り豆腐 米味噌 赤味噌	牛乳		枝豆 生姜	精白米 強化米 麦		かき油 豆板 醬 塩			
				豚肉	わかめ	人参	竹の子 玉ねぎ			醤油 とりがらスープ 塩			
15	神埼食の日 ミルクパン	○	アスパラと鶏団子のスープ煮	鶏肉団子 大豆		アスパラガス 人参	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋		醤油 塩 こしょう	742	31.1	21.1
金			高菜サラダ		牛乳		マッシュルーム 枝豆	ミルクパン		ワイン コンソメ			
			冷凍パイシ			高菜漬け 小松菜 赤ピーマン	とうもろこし 切干大根		油 和風ドレッシング				
18	海の日												
19	猪と夏野菜 カレー (麦ご飯)	○		豚肉 猪肉 いんげん豆	牛乳	かぼちゃ トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋	油 カレールー	ｶｰﾌﾝ 塩 こしょう	761	25.6	23.4
火			ツナサラダ	ツナ		人参 小松菜	なす りんごピューレ	精白米 強化米 麦		醤油 ソース			
							きゅうり キャベツ		伊豆アボレッシング				

食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均	762	31.0	22.4
基準値	830	34.2	23.0



8月 給食献立予定表

毎月 19日は 食育の日！！



神崎市学校給食共同調理場
中学校

日 曜	献立名			おもに 体の組織をつくる		おもに 体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料 他	エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ば く 質 g	脂 質 g
	主 食	牛 乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
25	なすとひき肉 のカレー (麦ご飯)	○		鶏ひき肉 牛ひき肉	牛乳	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	精白米 強化米 麦	油 カレールー	塩 こしょう 醤油 ソース	862	27.0	28.2
木			野菜サラダ	いんげん豆 大豆ミート		人参	なす りんごピューレ	じゃが芋		酢			
			ブリシ				もやし きゅうり キャベツ 枝豆	ブリシ	和風ドレッシング				
26	麦ご飯	○	鶏のからあげ	鶏肉	牛乳		にんにく 生姜	片栗粉 薄力粉	油	塩 こしょう 酒 醤油	825	33.3	31.2
金			野菜炒め		牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし	精白米 強化米 麦		塩 こしょう 酒 醤油			
			生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌		人参 葉ねぎ	ごぼう えのき		油	削り節 煮干し			
29	麦ご飯	○	麻婆春雨	鶏ひき肉 豚ひき肉	牛乳	人参 葉ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ	春雨 砂糖	油	こしょう とりがらスープ	724	27.7	18.2
月			きくらげのサラダ	赤味噌 麦味噌		黄ピーマン	干し椎茸 竹の子	精白米 強化米 麦		塩 酒 醤油 豆板 醬			
			パリッシュ		パリッシュ(いわし)		キャベツ きゅうり もやし きくらげ	砂糖	油	酢 醤油 マカド			
30	チキンライス (麦ご飯)	○		鶏ひき肉	牛乳	人参 トマトピューレ	とうもろこし マッシュルーム 枝豆	精白米 強化米 麦	油	塩 こしょう ケチャップ	720	23.2	20.4
火			野菜スープ	大豆 ウィンナー		人参	キャベツ 玉ねぎ ごぼう えのき			ソース ワイン 醤油			
			フルーツミックス				桃 みかん バイシ	マカロニ	油	塩 こしょう ワイン			
31	ご飯	○	さばの漬け焼き	鯖	牛乳			カクテルゼリー ナタデココ		コンソメ 醤油			
水			辛子和え			小松菜 人参	もやし きゅうり	精白米 強化米		醤油 酒 みりん	718	32.9	21.0
			けんちん汁	豚肉 豆腐		人参 葉ねぎ	大根 ごぼう	砂糖		醤油 酢 辛子			
								里芋		削り節 昆布 塩 醤油 酒 みりん			

食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均	770	28.8	23.8
基準値	830	34.2	23.0