



2021年7月 学校給食予定献立表



草加市立栄中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になるもの				
		1群《たんぱく質》	2群《無機質》	3群《カロテン》	4群《ビタミンC》	5群《炭水化物》	6群《脂質》			
1日 木	ライスボール(米粉入りパン) 牛乳 まだいのマヨネーズ焼き ジャーマンポテト コーンスープ	まだい ショルダーベーコン	牛乳 脱脂粉乳	パセリ	たまねぎ えのきたけ クリームコーン	ライスボール じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ バター	802	33.6	
2日 金	ごまごはん 牛乳(250ml) 鶏のからあげ 磯香和え 枝豆	花削り 油揚げ 鶏もも肉	牛乳 きざみのり	こまつな	しょうが もやし えだまめ	米 砂糖 でん粉	白いりごま 米ぬか油	871	41.1	
5日 月	ごはん アーモンド入りごまめ 牛乳(250ml) 豆腐のうま煮 茎わかめの中華サラダ	木綿豆腐 豚もも肉 うずら卵	牛乳 かえり煮干し 茎わかめ	にんじん こまつな	たけのこ水煮 干しいたけ しょうが だいこん	白飯 砂糖 でん粉	米ぬか油 アーモンド 白いりごま 米サラダ油 ごま油	910	38.8	
6日 火	《図書館コラボ給食 ~牧野博士~》 冷や汁うどん 牛乳 いも天 ゴーヤとじゃこのかき揚げ とうもろこし	赤みそ 鶏卵 大豆水煮	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり みょうが たまねぎ にがうり とうもろこし	冷凍うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉	白すりごま 米ぬか油	898	30.7	
7日 水	《七夕献立》 こぎつね寿司 牛乳 七夕汁 お星さまゼリー(ぶどう味)	油揚げ 豚ひき肉	牛乳 きざみのり 粉寒天	にんじん こまつな	干しいたけ グリーンピース だいこん 長ねぎ しょうが ぶどう果汁 星型ナタデココ	酢飯 砂糖 星麩	米サラダ油	825	28.8	
8日 木	《世界の料理 ~コロンビア~》 アロス・コン・ポーヨ コーヒー牛乳 エンパナーダ チーズサラダ	鶏ささみ水煮 ブランクフルト コンビーフ	サイコロチーズ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり	米 じゃがいも ぎょうざの皮	米サラダ油	752	29.0	
9日 金	ツイストパン 牛乳 いかとうずら卵のトマト煮 粉ふき芋 連花湯	いか短冊 うずら卵 鶏もも肉 鶏卵	牛乳	ホールトマト缶 トマト パセリ にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ クリームコーン	ツイストパン でん粉 じゃがいも 春雨	米ぬか油 米サラダ油 ごま油	814	37.2	
12日 月	ちりめんごはん 牛乳(250ml) 豆腐のまり揚げ 即席漬け 果物(すいか)	押し豆腐 鶏ひき肉 鶏卵	牛乳 ちりめんじゃこ 糸こんぶ 脱脂粉乳	にんじん ピーマン	干しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり 果物	米 砂糖 でん粉	米ぬか油	812	30.9	
13日 火	スパゲティクリームソース 牛乳(250ml) ビーンズサラダ アップルパイ	豚もも肉 むきえび ビーンズミックス	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン りんご缶	スパゲティ 小麦粉 パイシート グラニュー糖	米サラダ油 バター	846	29.3	
14日 水	【一汁二菜の日】 ごはん 牛乳 カンパチの照焼 切り干し大根の煮つけ さいころ汁	カンパチ照焼漬 油揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	干しいたけ 切干しだいこん きゅうり なす とうがん	白飯 砂糖	米サラダ油	822	33.0	
15日 木	ナン 夏野菜のキーマカレー 牛乳(250ml) 海藻サラダ 果物(国産パレンシアオレンジ)	豚ひき肉	牛乳 塩漬海藻	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ セロリ ズッキーニ もやし ホールコーン きゅうり キャベツ 果物	ナン 砂糖	米サラダ油 白いりごま	823	35.3	
16日 金	★・★・★・★・★・★・★・★ おたのしみ献立 ★・★・★・★・★・★・★・★									

※献立は、学校行事や材料の都合で変更になることがあります。

平均摂取予定栄養量

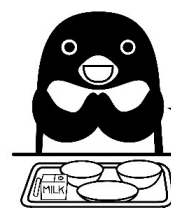
834 33.4

文部科学省学校給食摂取基準

830 30.0

今月の栄養目標
『野菜・果物を食べよ』
~ビタミンCをたくさん摂って、血管を丈夫にしたり、
病気に対する抵抗力を高めたりしま

**洗った手はきれいな
ハンカチで拭こう!**



2学期の給食は
8月30日からです。