

R8年度

※牛乳は毎日つきます

7月学校給食献立表

福井県立高志中学校

日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には＊がついています）						エネルギー
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		たんぱく質
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海藻類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	脂質 食塩相当量	
7月1日	歯っぴー献立 成長期に必要な カルシウムを 摂取しよう	ご飯 麻婆なす 煎り大豆の中華サラダ 手作り杏仁豆腐	豚ひき肉 ＊あつあげ ＊みそ ＊いり大豆	飲用牛乳 調理用牛乳	*ハナエチゼン はるさめ 砂糖 かたくり粉 ゼリーの素	米油 ごま油 ラー油	にんじん ＊小松菜	なす しょうが にんにく ねぎ たけのこ(水煮) もやし パイン缶 みかん缶 もも缶	754 kcal 28.8 g 22.4 g 2.3 g
7月2日	半夏生 大野市の行事食 焼き鯖を食べて 疲れた体を 回復させよう	ご飯 鯖の塩焼き キャベツとほうれん草のえのき和え 野菜と鶏のあっさり煮 バナナ	まさば 鶏肉 さつま揚げ 花かつお	飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油	*ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ えのきたけ しょうが バナナ	825 kcal 36.5 g 25.1 g 2 g
7月3日	七夕給食 五節句の七夕 季節の行事に ちなんだ食事を 味わおう	ご飯 ふくぶーメンチカツ 小松菜のごまよごし そうめん汁 七夕デザート きらきらもちミカン	豚ひき肉 なると 削り節	だし昆布 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 そうめん きらきらもち 小麦粉 パン粉	米油 すりごま	にんじん ＊小松菜	切干しだいこん 玉葱 ねぎ 生しいたけ みかん缶 キャベツ	784 kcal 23 g 24.3 g 2.3 g
7月8日	ふるさと給食 福井県の 食材の豊かさ を感じよう	給食コッペパン チキンのグリル 夏野菜ソース 県産トマトのミネストローネ 果物（県産メロン）	鶏肉 ウィンナー アンチョビ	飲用牛乳	コッペパン かたくり粉 マカロニ じゃがいも 砂糖	オリーブ油	赤パプリカ にんじん ＊トマト	*ズッキーニ 黄パプリカ ＊なす 玉葱 キャベツ ＊メロン	763 kcal 36.2 g 27.4 g 2.2 g
7月9日	省塩給食 食塩の適正な 摂取を目指して 塩をとり過ぎない 工夫を知ろう	ご飯 県産トビウオフライ キャベツとささみの梅和え じゃがいものみそ汁 越のルビー・らっきょタルタルソース	*とびうお 鶏ささみ ＊うすあげ ＊みそ	*わかめ 煮干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油 マヨネーズ	にんじん ＊越のルビー	キャベツ ＊梅びしお 玉葱 ねぎ ＊らっきょう	730 kcal 33.5 g 23.9 g 1.7 g
7月10日	暑さに負けない ための食事について 考えよう	麦ご飯 焼き肉丼の具 キュウリの中華サラダ とうもろこしの中華スープ レモンゼリー	牛肉 ＊みそ ベーコン ＊木綿豆腐 ＊たまご	カットわかめ 飲用牛乳	*ハナエチゼン ＊米粒麦 砂糖 かたくり粉 ゼリー	米油 ごま油 ラー油 いりごま	にら にんじん ＊小松菜	玉葱 にんにく きゅうり 生しいたけ とうもろこし レモン果汁	820 kcal 29.7 g 28.5 g 2.8 g
7月13日	高志中学校 自慢のメニュー 手作りの 鶏の唐揚げを 味わおう	ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のじゃこ和え 茄子のみそ汁	鶏肉 ＊うすあげ ＊木綿豆腐 ＊みそ	しらす干し 煮干し 飲用牛乳	*ハナエチゼン かたくり粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま油	*ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが キャベツ なす 玉葱 ねぎ	761 kcal 31.2 g 27.5 g 2.1 g
7月14日	アイアン献立 成長期に必要な 鉄分を意識して 摂取しよう	県産大豆入りしそご飯 豚肉とビーフンの炒め物 あさりと豆腐のすまし汁 果物（冷凍みかん）	*黄大豆 豚肉 ＊木綿豆腐 あさり 削り節 焼き竹輪	*わかめ だし昆布 飲用牛乳	*ハナエチゼン ビーフン 砂糖	米油 ごま油	にんじん ＊小松菜	キャベツ もやし たけのこ(水煮) にんにく だいこん みかん しそ	730 kcal 31.7 g 19.3 g 2.3 g
7月15日	夏休み前 最後の給食日 4月からの給食の 時間を振り返ろう	ポークカレーライス キャベツとハムのサラダ 福神漬・らっきょ 果物（県産スイカ）	豚肉 ロースハム	飲用牛乳	*ハナエチゼン じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ ＊大麦ルウ	にんじん ＊小松菜	玉葱 にんにく しょうが キャベツ 大根(福神漬) ＊らっきょう(甘酢漬) ＊すいか	844 kcal 27.4 g 26 g 4.3 g