



7月分給食献立予定表



八女市立福島中学校

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄養価					
			主に体の組織を作る		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)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類						
1	金	コッペパン												
		牛乳		牛乳				パン						
1	金	ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参 トマト	玉葱 しめじ 野菜ジュース	じゃが芋			811	33.9	29.5		
		アメリカンサラダ			アスパラガス	キャベツ コーン	じゃが芋	油						
4	月	ジュシー	鶏肉 油揚げ	昆布	人参	ごぼう	米							
		牛乳		牛乳										
4	月	ゴーヤチャンプル	豚肉 卵 豆腐 かつお節			玉葱 にがうり				723	29.3	22.1		
		もずく汁	かまぼこ	もずく	人参 葱	玉葱 えのき								
5	火	ご飯					米							
		牛乳		牛乳										
5	火	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉			生姜	砂糖			763	32.1	21.9		
		きゅうりの即席漬け				きゅうり	砂糖		ごま油					
5	火	厚揚げの味噌汁	厚揚げ 味噌	わかめ	人参 葱	玉葱 しめじ	じゃが芋							
		ご飯					米							
6	水	八女地区大会 2日目 給食なし										795	28.1	26.9
7	木	ステーキ	卵	ベーコン		ニンゲン菜	玉葱 コーン	ごん粉						
		ポークカレーライス	豚肉	レンズ豆		人参	玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋	カレールウ 油					
7	木	牛乳												
		わかめサラダ	かつお節				キャベツ きゅうり コーン	砂糖		833	26.2	21.1		
7	木	セタパインゼリー					ゼリー							
		ぶどうパン					干しぶどう	パン						
8	金	牛乳												
		魚のレモンソース	ホキ				レモン汁	小麦粉 でん粉 砂糖	油	767	33.1	26.2		
8	金	サラダ			人参	キャベツ きゅうり レモン汁	砂糖							
		コンソメスープ	ベーコン		人参 パセリ	玉葱 セロリ	じゃが芋							
11	月	ご飯					米							
		牛乳		牛乳										
11	月	いわしの生姜煮	いわし			生姜	砂糖 でん粉			735	26.9	22.9		
		ひじきと大豆の煮物	大豆 油揚げ	ひじき	人参 いんげん		こんにゃく 砂糖	油						
11	月	すまし汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	人参 葱	玉葱 えのき 椎茸								
		ご飯					米							
12	火	牛乳												
		豚肉のみそ煮	豚肉 厚揚げ うずら卵 味噌		人参 にら	玉葱 筍 生姜	砂糖	こんにゃく	油	789	30.1	24.2		
12	火	春雨の酢の物	ハム		人参	きゅうり キャベツ	春雨	砂糖						
		ナン					ナン							
13	水	牛乳												
		ドライカレー	牛肉 豚肉 大豆		人参 ピーマン	玉葱	小麦粉	油	734	32.1	24.5			
13	水	ラビオリスープ	鶏肉 豚肉		人参	キャベツ 玉葱 セロリ	小麦粉	パン粉 砂糖						
		ヨーグルト		ヨーグルト										
14	木	ご飯					米							
		牛乳		牛乳										
14	木	魚のかば焼き	さば			生姜	小麦粉 でん粉 砂糖	油		853	32.2	29.9		
		昆布和え		昆布	人参	きゅうり								
14	木	切り干し大根の味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ	人参 葱	切干大根 玉葱 しめじ								
		ミルクねじりパン					パン							
15	金	牛乳												
		夏野菜のスパゲティ	ベーコン		人参 トマト ピーマン	玉葱 しめじ なす にんにく 野菜ジュース	スパゲティ	油	736	25.6	23.0			
15	金	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり みかん		油						
		 海の日 												
19	火	ご飯					米							
		牛乳		牛乳										
19	火	肉詰めいなり	鶏肉 豚肉 油揚げ		人参	玉葱	でん粉 砂糖			711	24.0	19.6		
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ		白ごま						
19	火	味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	人参 葱	切干大根 玉葱	じゃが芋							
		ハヤシライス	牛肉		人参 トマト	玉葱 しめじ	米 麦	ハヤシルウ 油						
20	水	牛乳		牛乳										
		カッターチーズサラダ	ハム	カッターチーズ			コーン キャベツ きゅうり			823	26.8	24.4		
20	水	巨峰				巨峰								

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

※7月1日(金)のアスパラガスと20日(水)の巨峰は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。

※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。

世界陸上が始まります！



開催国アメリカ合衆国の郷土料理



7/1 ポークビーンズ

1年延期になっていた世界陸上が、7月15日～24日までの10日間アメリカ合衆国で開催されます。

ポークビーンズはアメリカで生まれた料理です。給食では大豆を使いますが、アメリカでは白いんげん豆を使うことが多いそうです。各家庭によってレシピが違い、ベーコンを加えたり、豆の種類を変えたりします。給食では7月1日にポークビーンズが登場しますよ。