

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			
3 月	中体連（雨延期のため）給食なし									
4 火	中体連 2日目 給食なし									
5 水	チキンカレーライス 牛乳 フルーツカクテル	鶏肉 ひよこ豆	牛乳	人参	玉葱 りんご	米 麦 ジャガイモ	カレールウ 油	787	22.2	16.0
6 木	ご飯 牛乳 魚のごまソースかけ ゆかり和え すまし汁 ミルクねじりパン	さば	牛乳	しそ 人参 葱	キャベツ 切干大根 玉葱 えのぎ 椎茸	小麦粉 でん粉 砂糖	白ごま 油	837	32.6	30.5
7 金	夏野菜のスパゲティ フレンチサラダ 巨峰	ベーコン	牛乳	人参 トマト ビーマン 人参	玉葱 しめじ なす にんにく 野菜ジュース コーン キャベツ きゅう	スパゲティ 砂糖	油	761	25.6	22.5
10 月	ジュース 牛乳 ゴーヤチャンプル もずく汁	鶏肉 油揚げ	昆布 牛乳	人参	ごぼう	米	油	703	29.0	20.6
11 火	ご飯 牛乳 煮魚 ごま和え 切り干し大根の味噌汁	さば	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	生姜 もやし 切り干し大根 玉葱 しめ	米 砂糖	白ごま	838	28.6	29.9
12 水	ハヤシライス 牛乳 パンサラダ	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ	米 麦	ハヤシルウ 油	726	22.4	20.0
13 木	ご飯 牛乳 チンジャオロースー スーミータン ぶどうパン	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	ビーマン 人参 チンゲン菜	筍 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 コーン	でん粉 砂糖 でん粉	油	734	27.5	21.8
14 金	魚のレモンソース サラダ コンソメスープ	ホキ 鶏肉	牛乳	人参 人参 パセリ	レモン汁 キャベツ きゅうり レモ 玉葱 セロリ	でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 じゃが芋	731	31.8	22.9
17 月	海の日  									
18 火	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 味噌 肉団子	牛乳	にら	玉葱 もやし 切り干し大根 キムチ にんにく	米 麦 でん粉	油 ごま油	748	29.8	19.8
19 水	ご飯 牛乳 あじフライ きゅうりの即席漬け 厚揚げの味噌汁	あじ	牛乳	人参 葱	玉葱 しめじ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	706	23.7	19.8
20 木	ナン 牛乳 ドライカレー ラビオリスープ ヨーグルト	牛肉 豚肉 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン 人参	玉葱 キャベツ 玉葱 セロリ	小麦粉 小麦粉 パン粉 砂糖	油	713	31.1	23.7

※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7日（金）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。

夏休みのお手伝い

自分でできることを探してみよう！

① 買い物をする



② 料理をつくる



③ 食器を並べる



④ 食器を洗う



15分で作れる簡単昼ごはん

にらたまそうめんチャンプルー

材料（1人分）
 そうめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり（刻んだもの）
 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

作り方

- ①にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
- ②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
- ③フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



15分で作れる簡単昼ごはん

カルシウムたっぷり！豆腐カレー

材料（1人分）
 ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量

作り方

- ①豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
- ②なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
- ③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。

