



7月分給食献立予定表



八女市立西中学校

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						主にエネルギーになる			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		主にエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	脂肪	
			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	(kcal)	(g)	(g)			
1	木	ハヤシライス 牛乳 フルーツカクテル	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ	米 麦	ハヤシルウ油	828	23.9	18.4			
2	金	ワンローフパン りんごジャム 牛乳 魚のレモンソース サラダ クリーミースープ	ホキ	牛乳		人参 パセリ	玉葱 コーン	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油	828	35.9	27.4		
5	月	クファジュシー 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずく汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 豆腐 かつお節 かまぼこ	昆布 牛乳	人参	人参 葱	玉葱 えのき	米	油	717	28.5	21.7		
6	火	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 鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 キャベツ 玉葱 セロリ	小麦粉 小麦粉 パン粉 砂糖	油	723	31.8	25.2			
7	水	七夕 ご飯 牛乳 いわしの甘露煮 昆布和え 七夕魚そうめん汁	いわし 魚そうめん 豆腐	牛乳	小松菜 人参 葱	もやし えのき	米 砂糖 はちみつ でん粉	油	718	26.8	18.5			
8	木	ご飯 牛乳 チキン南蛮 ゆでキャベツ ノンエッグマヨネーズ 切り干し大根の味噌汁	鶏肉	牛乳	人参 葱	生姜 キャベツ	小麦粉 でん粉 砂糖	油	851	29.3	30.7			
9	金	地産地消の日 パン 牛乳 夏野菜スパゲティ アメリカンサラダ	ベーコン	牛乳	人参 トマト ピーマン アスパラガス	玉葱 しめじ なす にんにく 野菜ジュース きゅうり コーン	米 スパゲティ じゃが芋 アーモンド油	油	808	26.7	27.5			
12	月	ご飯 牛乳 いかの天ぷら 切り干し大根のソース炒め けんちん汁	いか 豚肉 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 葱	切干大根 キャベツ ごぼう	小麦粉 でん粉 じゃが芋 こんにやく	油	760	23.2	20.7			
13	火	ご飯 牛乳 チンジャオロースー スーミータン	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 葱	人参 ピーマン チンゲン菜	玉葱 コーン	米 でん粉 砂糖	油	775	29.4	23.1		
14	水	ご飯 牛乳 煮魚 ごま和え 味噌汁	さば 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 葱	生姜 キャベツ もやし 玉葱	砂糖 じゃが芋	白ごま	891	31.5	31.7			
15	木	ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ	牛肉 つくね	牛乳	人参 葱	人参 小松菜	玉葱 えのき	米 砂糖	油 ごま油	770	27.9	23.1		
16	金	地産地消の日 ワンローフパン いちごジャム 牛乳 ポテトのチーズ風味 ミネストローネスープ 巨峰	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 葱	人参 ピーマン トマト 人参	玉葱 コーン キャベツ 玉葱 セロリ	米 じゃが芋 マカロニ	油	777	26.7	21.1		
19	月	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりの即席漬け 厚揚げの味噌汁	鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 葱	人参 葱	玉葱 しめじ	米 小麦 じゃが芋	油	763	32.5	22.0		
20	火	ご飯 牛乳 わかめサラダ みかんシャーベット	豚肉 ひよこ豆 かつお節	牛乳	人参	人参	玉葱 りんご キャベツ きゅうり	米 小麦 じゃが芋	油	874	28.2	21.5		

※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9日(金)のアスパラガスと16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。また、新型コロナウイルスの影響で需要が低下する農産物等の消費を促進するため、7月より提供される品目が増えています。

※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。

東京オリンピック・パラリンピックが始まります！～世界の料理に目を向けてみよう～

1年延期になっていた、東京オリンピック・パラリンピックが、7月23日に開会式を迎えます。この大会を通して、様々な国が注目されるかと思えます。

世界には、日本とは違った食べ物や料理、食文化があります。この機会に世界の料理に目を向けてみましょう！

給食でも、これから、今まで給食では出なかった世界の料理が登場する予定です。7月の給食に出てくる世界の料理を紹介します。

どこの国の料理でしょう？

① 6日(火)



カレー

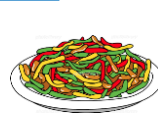


ナン

② 13日(火)



スーミータン



チンジャオロースー

③ 15日(木)



ビビンバ

국립한민국 国味并呂Y毒中 日くレ①: 飞景