



7月給食予定献立表



※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は

(中学校)

2022年度 おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

富里市学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名		主な食品と働き・多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	
1	金	スプーン	ガパオライス	牛乳 ミルメークコーヒー ⇒(玄米ごはん・ガパオライスの具) ハムチーズピカタ はるさめサラダ	豚肉 大豆 たまご ハム	牛乳 チーズ	人参 ピーマン バジル	玉ねぎ しめじ もやし きゅうり	米 砂糖 玄米 はるさめ ミルメーク	油 ごま油	851Kcal 29.2g 27.8g 2.1g
4	月	スプーン	中華丼	牛乳 ⇒(麦ごはん・中華丼の具) 揚げ餃子 きゅうりと大根の浅漬け風	豚肉	牛乳	人参	キャベツ しいたけ 玉ねぎ きゅうり コーン 大根 たけのこ きくらげ	米 麦 澱粉	油 ごま油	776Kcal 32.9g 24.2g 2.0g
5	火		ごはん	牛乳 ヨーグルト 鶏肉のみそ焼き こんにやくサラダ 富里産野菜のみそ汁	鶏肉 みそ 油あげ	牛乳 海藻 ヨーグルト	人参 にら チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ きゅうり カリフラワー えのきたけ	米 砂糖	ごま	809Kcal 34.9g 23.1g 2.7g
6	水	スプーン	スパゲティ ポロネーゼ	牛乳 あじのパン粉焼き たまご蒸しパン 富里産メロン	豚肉 鶏肉 あじ 大豆 たまご	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	セロリ 玉ねぎ メロン	スパゲティ 砂糖 小麦粉 パン粉	バター	794Kcal 28.1g 25.1g 2.4g
七夕献立											
7	木		ちらし寿司	牛乳 七夕ゼリー 和風ハンバーグ 七夕汁 ごま和え	かまぼこ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ねぎ たけのこ もやし れんこん しいたけ	米 ゼリー	ごま	775Kcal 30.3g 20.8g 3.2g
8	金	スプーン	ハヤシライス	牛乳 ⇒(玄米ごはん・ハヤシルウ) コールスローサラダ フルーツミックスゼリー	豚肉	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム 枝豆 みかん キャベツ	米 玄米 ゼリー	油 バター	864Kcal 28.3g 29.2g 2.5g
給食費最終入金日(7月分が振り替えとなります。残高の確認をお願いします。)											
11	月		玄米ごはん (ひじきふりかけ)	牛乳 さばの青じそ西京焼き 肉じゃが こまつなともやしのサラダ	豚肉 さば	牛乳 ひじき	人参 こまつな	玉ねぎ 枝豆 もやし	米 玄米 砂糖	油 ごま じゃがいも	838Kcal 33.7g 25.7g 2.2g
給食費口座振替日											
食育の日											
12	火	スプーン	豚丼	牛乳 ミニみかんゼリー ⇒(玄米ごはん・豚丼の具) 空芯菜入りたまごスープ コーンサラダ	豚肉 たまご かつお節	牛乳	人参 空芯菜	玉ねぎ コーン ごぼう きゅうり えのきたけ キャベツ	米 ゼリー 玄米 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	822Kcal 31.9g 26.4g 2.5g
13	水	スプーン	食パン (チョコクリーム)	牛乳 ささみの香味揚げ ラビオリスープ ごぼうサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ レモン ごぼう きゅうり	パン 砂糖 チョコクリーム 澱粉 ラビオリの皮	油 ごま オリーブオイル マヨネーズ	767Kcal 32.9g 27.4g 3.9g
14	木	スプーン	わかめ ごはん	牛乳 アセロラゼリー シュウマイ(2個) 春雨入り中華スープ 和風サラダ	豚肉	牛乳 わかめ のり	人参 にら ほうれん草	玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ	米 砂糖 シュウマイの皮 春雨 ゼリー	油 ごま油	757Kcal 25.3g 19.0g 2.8g
15	金	スプーン	夏野菜 カレーライス	牛乳 ⇒(麦ごはん・夏野菜カレー) 海藻サラダ 冷凍パイン	豚肉	牛乳 スキムミルク 粉チーズ 海藻	かぼちゃ ピーマン	キャベツ りんご きゅうり なす 玉ねぎ スッキーニ 枝豆 コーン パイン	米 麦	油	833Kcal 33.7g 23.2g 2.2g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のドレッシング等がつきます。



学校給食摂取基準(12~14歳)	当月平均
エネルギー: 830Kcal	807Kcal
たんぱく質: 27~42g	31.0g
脂質: 18.4~27.7g	24.7g
食塩相当量: 2.5g未満	2.5g

今月の目標

暑さに負けない食事をしよう!

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



今月の富里産

メロン 米 豚肉 じゃがいも チンゲンサイ
こまつな にんじん 空芯菜 ほうれん草

旬のものを食べて
夏を元気に過ごそう!



夏野菜には、水分や体の水分バランスを整えてくれるカリウムが豊富に含まれています。暑い夏の体に必要な栄養がたくさん入っているので、ぜひ旬の夏野菜を食べて元気に過ごしましょう!



献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ左下の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食について」の順にクリックしてください。