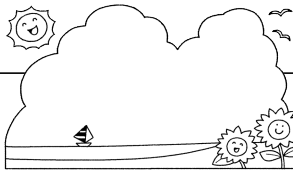




| 日  | 主食                 | 牛乳 | おかず                                    | 赤の仲間<br>血や肉になる                                | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                  | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                     | 1材料<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g)   |  |
|--|--------------------|----|--|---|-----------------------------------|--|---|--|
| 1金   | ご飯                 | ○  | 塩昆布のかみかみふりかけ<br>カレー肉じゃが<br>味噌ドレッシングサラダ | ちりめんじゃこ、塩昆布、かつお節、豚肉、出汁用かつお節、鶏肉、みそ、飲用牛乳        | 米、上白糖、油、じゃがいも、こんにゃく、三温糖           | 玉葱、人参、生姜、さやいんげん、キャベツ、ほうれん草                           | 773<br>34.0   |  |
| 4月   | 鶏ごぼうご飯             | ○  | 吉野煮<br>梅肉和え                            | 鶏肉、出汁用かつお節、生揚げ、豚肉、いか、うずら卵、かつお節、飲用牛乳           | 米、油、じゃがいも、上白糖、くずでん粉、ごま油           | 生姜、ごぼう、人参、たけのこ、さやいんげん、小松菜、もやし、キャベツ、梅干し               | 773<br>39.5   |  |
| 5火   | ジャージャー麺            | ○  | 中華スープ<br>豆花                            | 豚肉、大豆、みそ、八丁みそ、甜面醬、鶏肉、豆腐、わかめ、豆乳、生クリーム、きな粉、飲用牛乳 | 蒸し中華めん、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、ごま、上白糖、黒砂糖 | もやし、人参、きゅうり、玉葱、にんにく、生姜、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、小松菜              | 818<br>35.5   |  |
| 6水   | 麦ご飯                | ○  | かつおのあずま煮<br>きのことわかめの酢醤油<br>けんちん汁       | かつお、わかめ、かつお節、豆腐、出汁用かつお節、飲用牛乳                  | 米、米粒麦、かたくり粉、油、上白糖、ごま、じゃがいも、こんにゃく  | 生姜、しめじ、もやし、大根、ごぼう、人参、ねぎ                              | 795<br>39.4   |  |
| 7木   | 七夕献立<br>鮭入り五目ずし    | ○  | オクラのおひたし<br>七夕汁<br>茹でとうもろこし            | 昆布、油揚げ、甘塩鮭、のり、かつお節、出汁用かつお節、鶏肉、飲用牛乳            | 米、上白糖、三温糖、ごま、そうめん                 | 人参、れんこん、かんぴょう、さやえんどう、キャベツ、えのきたけ、オクラ、大根、小松菜、ねぎ、とうもろこし | 761<br>35.1   |  |
| 8金   | 青菜チャーハン            | ○  | 蝦仁豆腐<br>果物（すいか）                        | たまご、豚肉、鶏肉、豆腐、えび、オイスターソース、飲用牛乳                 | 米、油、ラード、上白糖、かたくり粉、ごま油             | 人参、ねぎ、チンゲン菜、生姜、にんにく、玉葱、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース、すいか         | 776<br>36.3   |  |
| 11月  | シンガポールメニュー<br>海南鶏飯 | ○  | 青菜炒め<br>ビーフンスープ<br>冷凍パイ                | 鶏肉、豚肉、オイスターソース、ナンプラー、飲用牛乳                     | 米、米粒麦、ごま油、上白糖、ごま油                 | 生姜、にんにく、ねぎ、小松菜、もやし、白菜、人参、冷凍パイ                        | 805<br>31.2   |  |
| 12火  | 宮城県メニュー<br>油麩丼     | ○  | 豚肉と冬瓜の味噌汁<br>ずんだ餅                      | たまご、出汁用かつお節、豚肉、みそ、飲用牛乳                        | 米、油麩、三温糖、油、油揚げ、上新粉、白玉粉、上白糖        | 玉葱、人参、ねぎ、干し椎茸、みつば、冬瓜、小松菜、枝豆                          | 846<br>36.4   |  |
| 13水  | ガーリックトースト          | ○  | 南瓜シチュー<br>アップドレッシングサラダ<br>果物（オレンジ）     | 鶏肉、豆乳、生クリーム、チーズ、飲用牛乳                          | 食パン、バター、油、薄力粉、上白糖                 | にんにく、南瓜、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、オレンジ  | 747<br>28.3   |  |
| 14木  | ご飯                 | ○  | ツナじゃがコロケ<br>ポイル野菜<br>もずくのすまし汁          | ツナ、昆布、出汁用かつお節、鶏肉、豆腐、もずく、飲用牛乳                  | 米、油、じゃがいも、薄力粉、パン粉、三温糖             | 玉葱、キャベツ、人参、もやし、干し椎茸、ねぎ、あさつき                          | 806<br>28.4   |  |
| 15金  | ご飯                 | ○  | 鯖の味噌煮<br>おかか和え<br>沢煮椀                  | 鯖、みそ、八丁みそ、かつお節、昆布、出汁用かつお節、豚肉、飲用牛乳             | 米、三温糖、じゃがいも、かたくり粉                 | 生姜、キャベツ、もやし、小松菜、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、ねぎ                     | 833<br>34.5   |  |
| 16土  | 夏野菜<br>カレーライス      | ○  | 豆のサラダ<br>ジョア（ブルーベリー）                   | 鶏肉、大豆、ひよこまめ、ベーコン、ジョア（ブルーベリー）                  | 米、米粒麦、油、じゃがいも、バター、薄力粉、上白糖         | 玉葱、人参、なす、ズッキーニ、南瓜、生姜、にんにく、トマト缶、りんご、キャベツ、もやし、きゅうり     | 810<br>25.7   |  |
| 18月  | 海の日                |    |  |   |                                   |  |   |  |
| 19火  | ご飯                 | ○  | 鰯フライ<br>ゆかり和え<br>具だくさんみそ汁              | 鰯、鶏肉、油揚げ、出汁用かつお節、みそ、飲用牛乳                      | 米、薄力粉、パン粉、油、ごま、じゃがいも              | もやし、ゆかり、ごぼう、大根、しめじ、人参、ねぎ                             | 826<br>40.0   |  |
| 20水  | ワンダフル給食<br>元気もりもり丼 | ○  | じゅんさいとトマトの吸い物<br>果物（すいか）               | 豚肉、出汁用かつお節、飲用牛乳                               | 米、油、上白糖、ごま油、ごま、そうめん               | キャベツ、玉葱、赤パプリカ、黄パプリカ、にら、にんにく、生姜、 <b>じゅんさい</b> 、すいか    | 857<br>26.1   |  |
| <p>食材料購入その他の都合により、献立内容が変更されることがあります。ご了承願います。</p> <p>ワンダフル給食では、普段の給食ではあまり使用しない、また食べ慣れない食材を使った給食を提供する予定です。ご家庭で、食材をよくご確認ください、初めて食べる食材などに心配なものがあれば、学校までご連絡をお願いいたします。</p> |                    |    |  |   |                                   |  | <p>松濤中学校平均</p> <p>802<br/>33.6</p> <p>基準量</p> <p>830<br/>27.0<br/>~41.5</p> |  |

夏休み明けの給食は下記の予定です。  
8・9月の献立表は、8月30日に配布します。



|     |         |   |                             |                             |                        |  |             |
|-----|---------|---|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|--|-------------|
| 30火 | ソース焼きそば | ○ | 青梗菜と豆腐のスープ<br>大学芋           | 豚肉、青のり、鶏肉、豆腐、飲用牛乳           | 蒸し中華めん、油、さつまいも、水あめ、上白糖 | にんにく、人参、玉葱、キャベツ、もやし、生姜、えのきたけ、干し椎茸、青梗菜          | 753<br>26.9 |
| 31水 | ご飯      | ○ | 豚の生姜焼き<br>ピーンソテー<br>なめこの味噌汁 | 豚肉、ツナ、豆腐、わかめ、みそ、出汁用かつお、飲用牛乳 | 米、油、ピーン                | 生姜、にんにく、玉葱、ピーマン、人参、干し椎茸、キャベツ、もやし、小松菜、ねぎ、なめこ、大根 | 794<br>37.2 |