



多賀城中学校
第二中学校
東豊中学校
高崎中学校

予定献立表 (中学校)

2023年 7・8月分



ドリムランチ多賀城

たがもん

多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの学校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価	
			主食	副食	体の組織をつくる 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月		背割りソフトパン	ポークウィンナー(卓上ケチャップ) パンネのガーリックソテー スコッチエッグ アセロチミルグゼリー	ウィンナー ベーコン ひよこめ	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん えのきたけ セロリ	パン パンネ オリーブ油 じゃがいも 小麦ゼリー	836	27.4
4	火		わかめご飯	星型チキンフライ 海の幸サラダ セタラーめん汁 セタクレープ	わかめ えび いか 鶏肉 豆腐	たまねぎ ブロッコリー にんにく オクラ しいたけ	ご飯 こめ油 温麺 麩 サウザンアイランドドレッシング じゃがいも フレープ ラーめん 米粉	931	37.1
5	水	高崎2年	ごはん(お魚ふりかけ)	メンチカツ(卓上ソース) 四種野菜のナムル風めんこいみそスープ	昆布 豚肉 みそ 鯖節	こまつな にんじん もやし とうもろこし はくさい ねぎ にんにく たまねぎ	ご飯 こめ油 ごま油 ごま 米粉めん パン粉 小麦粉	833	26.7
6	木		ミルクパン	ハムチーズピカタ 舞茸のオイスターソース炒め トマトラビオリススープ ミルメークコーヒー	ハム チーズ 卵 豚肉 ベーコン ひよこめ	にんにく パプリカ たけのこ えだまめ まいたけ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト	パン こめ油 砂糖 でん粉 バター 小麦粉 ミルメークコーヒー	864	34.8
7	金		ごはん	赤魚塩麹焼き ごぼうサラダ なめこ卵の中華スープ	赤魚 ハム 豚肉 卵 わかめ 豆腐 なた	ごぼう にんじん えだまめ なめこ きくらげ	ご飯 ごま マヨネーズ フレンチドレッシング ごま油 でん粉	786	33.4
10	月		麦ごはん	小籠包(2個) ハロ菜 オレンジ	豚肉 いか うずら卵	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ もやし しょうが しいたけ きくらげ たけのこ オレンジ キャベツ	ご飯 小麦 砂糖 でん粉 こめ油 ごま油 小麦粉	889	30.5
11	火		食パン(パテキャラメル)	豚肉のきのこソースかけ キャベツとコーンのサラダ クラムチャウダー	牛乳 豚肉 チーズ あさり ベーコン 白いんげん豆 生クリーム スキムミルク	マッシュルーム しいたけ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも コーンスターミードレッシング こめ油 パテキャラメル	945	40.6
12	水		麦ごはん	ヒレカツ 夏野菜カレー フルーツポンチ	牛乳 豚肉 スキムミルク	もも パイン みかん レモン にんじん スズキニ トマト たまねぎ とうもろこし えだまめ にんにく	ご飯 小麦 こめ油 パン粉 じゃがいも カレールウ ゼリー	932	30.1
13	木		麦ごはん	ムーガバオ 春雨サラダ 華風卵スープ	豚肉 卵 豆腐	ピーマン パプリカ たまねぎ にんにく にんじん きゅうり もやし きくらげ こまつな とうもろこし パセリ	ご飯 小麦 こめ油 砂糖 でん粉 はるさめ ごま 中華ドレッシング	814	29.9
14	金		米粉パン	チーズインハンバーグ まめまめサラダ ABCスープ 鉄分ヨーグルト	チーズ 鶏肉 ハム ベーコン 赤いんげん豆 白いんげん豆 エジプト豆 ひよこ豆 ヨーグルト	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし セロリ	パン マカロニ だしの旨み香る和風ドレッシング	849	36.7
17	月	海の日							
18	火		ごはん	お魚カツ みそきんぴら じゃがもち汁	アジ スケソウダラ 豚肉 大豆 みそ 油揚げ なた	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ご飯 こめ油 こんにやく 砂糖 ごま ごま油 でん粉 じゃがいも 麩 パン粉	845	28.8
19	水		ごはん	味付け肉団子(2個) もやしと胡瓜のメンマ和え マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 レバー みそ	もやし メンマ きゅうり にんじん しょうが しいたけ にら しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ご飯 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 こめ油	875	36.3
20	木	多中東豊中	食パン(ブルーベリージャム)	エビカツ フレンチサラダ ミートボールシチュー	エビ チーズ 豚肉 鶏肉 大豆 スキムミルク たら	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム トマト	パン こめ油 じゃがいも フレンチドレッシング ジャム ハヤシルウ パン粉 小麦粉	856	33.8
夏休み									
8/23	水	多中東豊中	麦ごはん	ウィンナー わかめとツナのサラダ ポークカレー グレープゼリー	牛乳 ウィナー わかめ チーズ ツナ 豚肉 ひよこめ スキムミルク	きゅうり レモン にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 小麦 砂糖 じゃがいも フレンチドレッシング こめ油 カレールウ ゼリー	999	33.3
24	木		ごはん(たまごふりかけ)	さばの照り焼 ナムル あさりとキムチのテンジャンスープ	鯖 ハム あさり 豚肉 豆腐 卵	こまつな にんじん もやし はくさい だいこん しょうが えのきたけ にら にんにく	ご飯 ごま 砂糖 こめ油 韓国ナムルドレッシング ごま油 マロニー	889	36.7
25	金	多中東豊中	ソフトパン(メープルジャム)	たれ付きハンバーグ マセドアンサラダ 青大豆のポタージュ	牛乳 鶏肉 ハム 大豆 青大豆 ベーコン 豚肉 スキムミルク	えだまめ にんじん たまねぎ	パン さつまいも マヨネーズ じゃがいも バター メープルジャム	998	39.9
28	月	東豊中	ごはん	いわしの梅煮 切干大根のサラダ 豚汁	いわし ハム 豚肉 豆腐 みそ	きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい うめ	ご飯 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも こめ油 こんにやく	852	34.3
29	火		わかめご飯	ツナ厚焼きたまご ひじきのカラフル炒め おくずかけ 小魚入りアーモンド	わかめ ツナ 卵 ひじき 大豆 油揚げ ベーコン かたくちいわし	パプリカ えだまめ にんじん ごぼう しいたけ なす さやいんげん	ご飯 こんにやく こめ油 砂糖 さといも 温麺 でん粉 アーモンド 麩	800	30.7
30	水	多中東豊中	豆乳食パン(パテキャラメル)	ハムチーズフライ ポテトサラダ ミネストローネ 鉄分ヨーグルト	ハム チーズ ベーコン ひよこめ ヨーグルト	キャベツ たまねぎ きゅうり じゃがいも さやいんげん セロリ にんにく トマト	パン こめ油 じゃがいも マカロニ パン粉 小麦粉 パテキャラメル マヨネーズ	988	36.3
31	木	多中東豊中	ごはん	豚肉のオニオンソースかけ ごま酢和え けんちん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	レモン リンゴ たまねぎ にんにく もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ご飯 砂糖 さといも ごま	805	31.9

はしは毎日忘れずに持ってきましょう。

牛乳は毎日つきます。

都合により、献立が変更になる場合があります。

月平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
879kcal	33.5g	28.9g	3.5g

7・8月給食だより

今月の栄養目標 夏の栄養と食生活を考えよう

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を送ってほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



今月の地場産品
にんじん ねぎ キャベツ だいこん はくさい なす たまねぎ みそ
●献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使用予定です。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。



夏にとりたい栄養素を多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など