令和６年７月　学校給食予定献立表（中学校・義務教育学校７～９年生）

総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉　夏を元気を過ごそう

はし	日 曜	献立名	おもな材料 おもに体をつくる 1群	2群	おもに体の調子をととのえる 3群	4群	おもにエネルギーのもと 5群	6群	調味料など	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質（g）
	1 (月)	今日のめあて（食育の観点）	チリコンカンについて知ろう（食文化）							
		パン　牛乳　チリコンカン ツナサラダ	牛肉 豚レバー 金時豆 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん トマト	にんにく　たまねぎ しめじ　グリンピース だいこん　きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	ごま油	塩　ケチャップ スープストック　酢 こしょう　しょうゆ ウスターソース	746 32.6
○	2 (火)	今日のめあて（食育の観点）	だしの種類を知り味わって食べよう（食事の重要性）							
		五目うどん　牛乳　ちくわの磯辺揚げ 沢庵和え	とりにく かまぼこ ちくわの 磯辺揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう　干しいたけ たまねぎ　たくあん だいこん　もやし きゅうり	うどん	油	しょうゆ　塩 だしのもと　だしこんぶ だしけずり	819 31.4
○	3 (水)	今日のめあて（食育の観点）	水分補給の大切さについて考えよう（心身の健康）							
		ごはん　牛乳　豚キムチ もやしのナムル　アーモンド	豚肉 合鴨ボール 厚揚げ 赤味噌 糸かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが　しめじ たけのこ　たまねぎ キャベツ　干しいたけ 白菜キムチ　もやし きくらげ	米 砂糖	ごま ごま油 アーモンド （個装）	スープストック　しょうゆ 酢	741 30.1
	4 (木)	今日のめあて（食育の観点）	夏野菜の働きを知りすすんで食べよう（食品を選択する能力）							
		夏野菜カレー　牛乳 いかのレモンサラダ	牛肉 いか	牛乳	にんじん かぼちゃ さやいんげん	にんにく　たまねぎ なす　キャベツ きゅうり　レモン果汁	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	カレールウ スープストック チキンスープ しょうゆ ウスターソース	791 29.3
○	5 (金)	今日のめあて（食育の観点）	七夕にちなんだ食事について知ろう（食文化）							
		ごはん　牛乳　照り焼きチキンハンバーグ はりはり漬け　赤米うどんの七夕汁 七夕ゼリー	鶏ハンバーグ かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	花切り大根　キャベツ たまねぎ　えのきたけ	米 砂糖 赤米うどん 片栗粉 七夕ゼリー （個装）	ごま	しょうゆ　酢 だしこんぶ　だしけずり だしのもと　塩	698 25.4
	8 (月)	今日のめあて（食育の観点）	給食の準備をするときの身だしなみを整えよう（社会性）							
		ピラフ　牛乳　白身魚カリカリフライ ごぼうサラダ　一口ゼリー（ピーチ）	ウインナー 白身魚 カリカリフライ	牛乳	にんじん えだまめ	たまねぎ　とうもろこし キャベツ　グリンピース マッシュルーム　ごぼう	米 一口ゼリー （ピーチ） （個装）	ノンエッグ マヨネーズ 油	野菜ブイヨン 塩 チキンスープ こしょう しょうゆ　酢	686 23.2
○	9 (火)	今日のめあて（食育の観点）	「いただきます」の意味を考え感謝して食べよう（感謝の心・社会性）							
		ごはん　牛乳　中華炒め キャベツの和え物　黒糖ビーンズ	豚肉 黒糖ビーンズ （個装）	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく　しょうが たけのこ　たまねぎ しめじ　干しいたけ キャベツ　きゅうり とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	オイスターソース 中華スープの素 しょうゆ　酢	686 28.8
○	10 (水)	今日のめあて（食育の観点）	夏バテしない食生活を心がけよう（食事の重要性）							
		ごはん　牛乳　鶏肉の甘酢あんかけ もずくスープ	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 もずく	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ　しょうが しめじ　レモン果汁 たけのこ　干しいたけ	米 片栗粉 砂糖	油	しょうゆ　酢 塩 中華スープの素	787 29.7
○	11 (木)	今日のめあて（食育の観点）	箸を正しく使おう（社会性）							
		ごはん　牛乳　焼肉 ちりめんの甘酢和え 豆乳ムース	牛肉 赤味噌 豆乳ムース （個装）	牛乳 ちりめん	ピーマン 黄ピーマン にんじん	しょうが　キャベツ たまねぎ　りんご もやし　きゅうり	米 砂糖		ケチャップ　しょうゆ ウスターソース 酢	692 27.4
○	12 (金)	今日のめあて（食育の観点）	生姜の働きを知り健康な体作りに役立てよう（心身の健康）							
		ごはん　牛乳　豚肉の生姜炒め 茎わかめのごぶ和え 厚揚げの味噌汁	豚肉 厚揚げ 中味噌	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	しょうが　たまねぎ キャベツ　きゅうり ごぶ漬け　干しいたけ えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも		しょうゆ　だしのもと だしけずり　だしこんぶ	679 28.8
○	16 (火)	今日のめあて（食育の観点）	食事の手伝いや料理に挑戦しよう（食事の重要性）							
		けんちんうどん　牛乳　キャベツの昆布和え 小魚ナッツ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 塩昆布 小魚ナッツ （個装）	にんじん ねぎ	ごぼう　たまねぎ 干しいたけ　キャベツ きゅうり　とうもろこし	うどん さといも こんにゃく		しょうゆ　だしのもと 塩　だしこんぶ だしけずり	699 29.9
○	17 (水)	今日のめあて（食育の観点）	魚のよさを知り積極的に食べよう（食品を選択する能力）							
		ごはん　牛乳　鯖の塩焼き 大根のゆかり和え 夏野菜の味噌汁	鯖 油揚げ 中味噌	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ	だいこん　きゅうり なす　たまねぎ	米		塩　ゆかり しょうゆ　だしこんぶ だしのもと　だしけずり	760 27.0
○	18 (木)	今日のめあて（食育の観点）	総社市産のきくらげを味わって食べよう（食品を選択する能力）							
		ごはん　牛乳　炒り鶏 きくらげのごま和え　わらび餅	鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう　れんこん たまねぎ　干しいたけ もやし　きゅうり きくらげ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 わらび餅 （個装）	ごま	しょうゆ	727 25.3
○	19 (金)	今日のめあて（食育の観点）	地元でとれる食べ物について知ろう（食文化）							
		ごはん　牛乳 豚肉とじゃがいもの味噌炒め ひじきと小松菜の和え物	豚肉 厚揚げ 中味噌 糸かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ こまつな	にんにく　たまねぎ 干しいたけ　なす キャベツ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖		しょうゆ 酢　テンメンジャン	678 28.3

今月の地場産物	総社市産	米・しょうが・きくらげ じゃがいも・たまねぎ 赤米うどん	岡山県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ にんにく

※　アレルギー対応食品は，　で示します。

※　天候等により献立を変更する場合があります。

今月の栄養価	エネルギー	727 kcal
	たんぱく質	28.3 g