

令和7年8月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料							栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他		
		〈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 きのこ 果物	〈5群〉 穀類 いも類 砂糖	〈6群〉 種実 油脂			
26日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			838 (kcal) 2.1 (g)	
	牛乳		牛乳							
	コーンフライ	大豆	牛乳		とうもろこし	小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 とうもろこし 粉 ライ麦粉 米粉	マーガリン 油	食塩		
	フルーツミックスゼリー				桃 バインアップル レモン ぶどう	砂糖				
	チキンカレー	鶏肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご パパイア レーズン	じゃが芋 砂糖 小麦 粉	油	カレールウ 食塩 こしょう ローレル ソース		
27日 (水)	金芽米ご飯	鶏そぼろと あえものを ご飯にのせて 食べましょう。				米 麦			802 2.3	
	牛乳			牛乳						
	鶏そぼろ丼の具 (鶏そぼろ)		鶏肉 大豆 みそ		しょうが	砂糖	油	酒 しょうゆ テンメン ジャン トウバンジャン		
	鶏そぼろ丼の具 (卵のあえもの)		鶏卵	にんじん	枝豆	砂糖 でん粉	油	食塩		
	豚汁		豚肉 生揚げ みそ かつ お節	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ		油		
	★オレンジゼリー				オレンジ	砂糖				
28日 (木)	コッペパン キャラメルクリーム		脱脂粉乳 練乳			小麦粉 砂糖 水あめ でん粉	マーガリン	食塩	799 3.0	
	牛乳		牛乳							
	チリコンカン	豚肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆		トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆		油	ワイン ケチャップ 食塩 こしょう ソース ローレル チリパウダー		
	ブロッコリーとツナのサラダ 玉ねぎドレッシング	まぐろ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		油	食塩 玉ねぎドレッシング		
	アルファベットスープ	ベーコン 鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュ ルーム	マカロニ	油	コンソメ がらスープ しょ うゆ 食塩 こしょう ロー レル		
29日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			799 2.4	
	牛乳		牛乳							
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが 干ししいたけ	春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 粉あめ	油 豚脂	しょうゆ ポークブイオン 食塩		
	パンバンジーサラダ パンバンジードレッシング	鶏肉	わかめ 寒天		玉ねぎ きゅうり もやし とうもろこし		ごま油 ごま	食塩 パンバンジードレッシ ング		
	みそキムチスープ	豚肉 生揚げ みそ かつ お節		にんじん にら	しょうが キャベツ ねぎ 大根 えのきたけ 白菜 玉 ねぎ りんご にんにく	砂糖	油 ごま油	食塩 しょうゆ 唐辛子 中 華スープ		

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。 ★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申出ください。

※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ にんにく ねぎ



みらいりんぞう®