

7月献立

中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
ピンク → 卵 オレンジ → 卵・カニ 紫 → エビ 緑 → 卵・エビ 青 → しらす・魚卵	☆ 冷やしそうめん汁 ★ 鯖の塩こうじ焼き 南瓜の天ぷら そうめん・錦糸玉子・椎茸煮 麻婆豆腐 オクラのゆかり和え	☆ コンスープ ★ 鶏肉の唐揚げ2個 ポテトサラダ・ 1食用マヨネーズ ちくわとキャベツのチリソース煮 オレンジ	夏季総合 競技大会	夏季総合 競技大会
	E 381kcal P 24.8g 食塩 2.0g F 18.4g	E 386kcal P 15.5g 食塩 2.2g F 20.7g		
7 歯っぴー献立	8	9 沖縄県郷土料理	10	11
☆ ワカメスープ ★ エビフライ2本 1食用タルタルソース マカロニミートソース炒め 切干大根の旨煮 大豆サラダ お星さま三色ゼリー	☆ 味噌汁(豆腐・えのき) ★ 肉じゃが ちくわの2色揚げ (カレー・青のり) ブロッコリーサラダ つくね串団子	☆ もずく入りスープ ★ 厚切りハムカツ ゴーヤチャンプル クーピーリチー パイン缶詰	☆ 野菜コンソメスープ ★ 手作り白身フライ 1食用中濃ソース 南瓜のそぼろあんかけ ごぼうサラダ わかめと枝豆の生姜和え	☆ チキンカレー ★ 照り焼きハンバーグ 海藻サラダ 1食用青じそドレッシング 福神漬け パナナ
E 407kcal P 15.6g 食塩 2.4g F 19.4g	E 379kcal P 18.9g 食塩 3.4g F 17.6g	E 369kcal P 14.2g 食塩 2.5g F 19.3g	E 331kcal P 17.2g 食塩 3.2g F 14.7g	E 414kcal P 16.5g 食塩 3.8g F 17.7g
14	15	16	17 アイアン献立	18
☆ ワンタンスープ ★ 肉団子の黒酢風あんかけ ハッシュドポテト 塩焼きそば 枝豆がんもの煮物	☆ フルーツポンチ ★ 手作りソースチキンカツ 春雨サラダ 大豆とひき肉のカレー炒め 法連草の煮浸し	☆ 玉子と豆腐のスープ ★ 八宝菜 冷やし中華 (中華麺・ハム・きゅうり) ブロッコリーとコーンのゴマ和え 揚げシュウマイ	☆ 味噌汁(小松菜・麩) ★ 鶏肉の南部焼き ナポリタンスパゲティ 南瓜サラダ ゆで枝豆	終業式
E 407kcal P 14.1g 食塩 2.2g F 23.2g	E 448kcal P 19.4g 食塩 2.0g F 18.8g	E 384kcal P 18.8g 食塩 3.8g F 18.6g	E 394kcal P 23.1g 食塩 3.7g F 23.1g	
<7月の平均栄養価> エネルギー 387kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.2g 食塩 2.8g  暑い日が続きますが、毎日三食きちんと食べて夏を乗り切りましょう！ 7日は七夕です！お星さま三色ゼリーが付くよ！ 9日は沖縄県の郷土料理です 豚肉やもずくやゴーヤを味わいましょう				
※学校給食費支援事業として、市からひと月1,000円の補助があります。				
☆★は保温・保冷のメニューです。 E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質 ※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。				