

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7/3 (月)	あじの蒲焼き 小松菜の胡麻和え はるさめ汁	ご飯	☆	あじ 豆腐 かまぼこ	牛乳	こまつ菜 人参	生姜 コーンカネル 椎茸	でん粉 砂糖 緑豆春雨 米	油 すりごま(白)	729 30.3 18.2	【旬の食材】 
7/4 (火)	あさりの Pasta キャベツとウインナーのマヨ和え 黒糖パン	パン	☆	ベーコン あさり ウインナー	牛乳	人参	しめじ 玉葱 おろしにんにく キャベツ	スパゲティー くとろパン	オリーブ油 エッグケアマヨネー	682 25.0 26.5	
7/5 (水)	中華風五目ビーフン 揚げ餃子 中華スープ	麦ご飯	☆	むきえび 豚肉 スライス 餃子	牛乳	人参 青梗菜 にはら	椎茸 キャベツ もやし 木くらげ 玉葱	ビーフン 丸麦 米	油 ごま油 揚げ油	722 22.6 20.0	
7/6 (木)	豚肉とアスパラのカレー炒め イカねぎ焼き 白菜の味噌汁	ご飯	☆	豚肉スライス いかねぎ焼き 米味噌 油揚げ	牛乳	アスパラガス 人参	コーンカネル 白菜 玉葱	米	油	725 29.9 21.9	
7/7 (金)	ちらし寿司の具 いわしかりかりフライ(約2尾) 豆腐のすまし汁 セタゼリー(パン)★	麦ご飯	☆	鶏肉 油揚げ 豆腐	いわし 若布 牛乳	人参 いんげん	ごぼうさがき 椎茸 えのき	砂糖 バインゼリー 米 丸麦	油 揚げ油	837 29.9 27.8	献立表に <b>太い文字</b> で書いてあるのが旬の食べ物です。
7/10 (月)	肉じゃが 国産一食納豆 胡瓜とわかめの和え物	ご飯	☆	豚肉スライス 納豆 ロースハム	若布 牛乳	人参	枝豆むき身 系こんにゃく 玉葱 胡瓜	じゃがいも 砂糖 米		750 30.6 17.2	【郷土料理】 7月13日(木)は、宮崎県の郷土料理を提供します。チキン南蛮は宮崎県の有名な郷土料理ですが、「ざぶ汁」という料理は聞いたことがあるでしょうか？根菜類の野菜など、色々な食材を“ざぶざぶ”と煮ることからこの名前がついたと言われてます。宮崎県の都農(つ)の町という地域などに伝わる郷土料理です。
7/11 (火)	根菜ハンバーグ ナポリタンスパ レタスのスープ キャロットパン	パン	☆	根菜ハンバーグ ウインナー ベーコン	牛乳	ピーマン	玉葱 レタス	スパゲティー キャロットパン	揚げ油	719 24.0 33.6	切干大根煮に使われている「切干大根」は、「千切り大根」とも呼ばれています。宮崎県は生産量が日本一で、全国のおよそ90%を占めています。成長期のみならず、大人に必要な栄養素である鉄やカルシウム等も含まれているので、オススメの食材です！
7/12 (水)	さばの香味焼き ポテトサラダ すまし汁	ご飯	☆	さば ロースハム	若布 牛乳	人参	生姜 おろしにんにく 胡瓜 玉葱 しめじ	砂糖 じゃがいも おつゆ 米	ごま油 エッグケアマヨネー	826 26.9 35.2	
7/13 (木)	チキン南蛮 切干大根煮 ざぶ汁 一食ノンエッグタルタルソース	ご飯	☆	鶏肉 角天 厚揚げ かまぼこ	牛乳	人参 かぼちゃ	おろしにんにく 生姜 枝豆むき身 千切大根 椎茸 ごぼう さがき 大根	でん粉 中力粉 砂糖 米	揚げ油 油 タルタルソース	992 29.0 31.7	
7/14 (金)	高野豆腐の煮物 竹輪のカレー風味揚げ 具沢山みそ汁	ご飯	☆	高野豆腐 豚肉スライス ちくわ 米味噌 油揚げ	牛乳	いんげん 人参	椎茸 板こんにゃく もやし キャベツ 玉葱	砂糖 中力粉 米	油 揚げ油	726 27.2 20.2	
7/18 (火)	チキンカチャトーラ マカロニサラダ はちみつ&マーガリン 食パン	パン	☆	鶏肉 大豆 ロースハム	牛乳	トマト角切缶 ピーマン 人参 トマトピューレ	おろしにんにく マッシュルーム 玉葱 胡瓜	じゃがいも シェルマカロニ はちみつ パン	油 エッグケアマヨネー	833 34.9 36.1	【夏休み中の過ごし方】もうすぐ夏休みが始まりますね。毎日暑いですが、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、夏バテしてしまうので、ほどほどにしましょう。早寝早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、夏休み期間中も元気に過ごしましょう！
7/19 (水)	夏野菜のカレー ブロッコリーサラダ オレンジ	麦ご飯	☆	豚肉スライス かにかまふね 2	牛乳	人参 かぼちゃ ブロッコリー	茄子 玉葱 コーンカネル パレンシアオレンジ	丸麦 米	油 ドレッシング	765 25.6 23.2	
* 🍷 夏休み 🍷 *											
8/30 (水)	ポークカレー 海藻サラダ 瀬戸内レモンゼリー	麦ご飯	☆	豚肉スライス	若布 海藻サラダ 牛乳	人参	玉葱 胡瓜 コーンカネル	じゃがいも レモンゼリー 米 丸麦	油	807 25.8 22.5	【2学期の給食は8月30日から始まります】お箸とランチマットは毎日必要です。忘れないようにしましょう！
8/31 (木)	鶏の唐揚げ じゃがいものベツパーソテー 野菜たっぷり味噌汁	ご飯	☆	鶏肉 ベーコン 米味噌 油揚げ	牛乳	人参	生姜 おろしにんにく 枝豆むき身 玉葱 椎茸 キャベツ	でん粉 じゃがいも 米	揚げ油 油	832 28.2 31.1	夏休み中に給食着を持って帰った人は、忘れずに持ってくるようにしましょう！
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。									830 42.5 28.3	学校給食の栄養基準	

のマークがある日はスプーンが付きます。スプーンが付く日も箸は使います。毎日持ってきましょう。

**【献立予定表についての大切なお知らせ】**  
 これまで毎月の献立予定表を、紙とロイロノートの両方でお渡ししていましたが、**令和5年9月分より、ロイロノートのみ**となります。  
 また、直方市ホームページにも掲載しております。  
 直方市ホームページにアクセス→「中学校給食」と検索→「中学校給食情報」をクリック→「家庭配布用献立表」からご確認ください。