

平成29年 7月福南中学校献立表

日 曜	献 立 名	主 要 材 料						栄養価	
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
3 月	ご飯 牛乳 揚げしゅうまい 八宝菜	焼売、いか 豚肉 うずら卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ、もやし きくらげ しょうが だけのこ	精白米 でん粉	油 ごま油	799	31.2
4 火	あなごご飯 牛乳 セタ汁 くだもの（冷凍みかん）	あなご 魚そうめん	牛乳 昆布	オクラ にんじん	しょうが たまねぎ とうがん えのきだけ 冷凍みかん	でん粉 精白米 三温糖 じゃがいも		782	28.7
5 水	ぶっかけうどん 牛乳 さわらのゆかり揚げ おひたし くだもの（冷凍ピーチ）	卵 さわら 花かつお	きざみのり 牛乳	葉ねぎ にんじん	だいこん しょうが ゆかり キャベツ もやし 冷凍ピーチ	うどん 小麦粉 でん粉 上白糖	いりごま 油	815	31.4
6 木	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚のごまがらめ	厚あげ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ だけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	精白米 三温糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 いりごま	791	32.1
7 金	米粉パン アプリコットジャム 牛乳 なすとかぼちゃの チーズ焼き ベーコンスープ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ なす キャベツ とうもろこし	米粉パン アプリコットジャム 三温糖 じゃがいも	サラダ油	809	31.8
10 月	ご飯 ふりかけ 牛乳 あじの南蛮漬け みそ汁	あじ、豆腐 赤みそ 中みそ 油あげ	牛乳	ピーマン 青にら にんじん	たまねぎ	精白米 胚芽ふりかけ 三温糖 でん粉 じゃがいも	油 いりごま	818	30.1
11 火	麦ご飯 手作り梅ひじき 牛乳 五目豆 くだもの（冷凍みかん）	牛肉 平天 大豆 油あげ	干ひじき 牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	ねり梅、ごぼう 干しいたけ こんにゃく だけのこ 冷凍みかん	精白米 麦 上白糖 じゃがいも 黒砂糖	サラダ油 いりごま	817	29.0
12 水	塩ラーメン 牛乳 ゴーヤチャンプルー くだもの（冷凍パイ）	かまぼこ 豚肉 花かつお ベーコン 厚あげ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だけのこ たまねぎ にんにく つけしょうが とうもろこし きくらげ、もやし にがうり キャベツ しょうが 冷凍パイ	中華めん	いりごま ごま油	798	31.7
13 木	夏野菜のカレーライス 牛乳 大根サラダ 乳酸菌飲料	若どり	スキムミルク 牛乳 乳酸菌飲料	トマトケ チャップ かぼちゃ にんじん	たまねぎ アップルソース しょうが にんにく えだまめ なす、キャベツ とうもろこし だいこん	精白米 上白糖	カレールー サラダ油	836	25.0
14 金	照り焼きチキンサンド 牛乳 野菜スープ デザート	若どり ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	黒砂糖 でん粉 丸パン じゃがいも	いりごま 油 サラダ油	826	29.6

※食材の入荷状況によって献立が変更する場合があります。ご了承ください。

平成29年 7月福南中学校献立表

日	曜	献立名	主 要 材 料						栄養価	
			主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる		1食分	蛋白質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)