

7月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		中学校生徒
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
1 金	カツサンド(カツ・キャベツ)	豚肉			キャベツ	米粉パン・小麦粉・パン粉	油	777
	牛乳		牛乳					
	レタスとコーンのスープ			にんじん	たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン・レタス	じゃがいも	サラダ油	33.8
5 火	ごはん					精白米		766
	牛乳		牛乳					
	厚揚げの中華煮	豚肉・厚あげ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ・にんにく・しょうが	じゃがいも・三温糖・でん粉	ごま油	30.5
	小魚アーモンド		かえりちりめん			三温糖	ローストアーモンド	
6 水	おろしぶっかけうどん			葉ねぎ	だいこん・しょうが	うどん		780
	牛乳		牛乳					
	さわらのゆかり揚げ	さわら			ゆかり	小麦粉・でん粉	油	31.7
	きゅうりのからしあえ				きゅうり・キャベツ	上白糖		
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
7 木	麦ごはん					精白米・麦		769
	牛乳		牛乳					
	五目豆	牛肉・平天・大豆・油あげ	角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	29.8
	酢のもの			にんじん	キャベツ・もやし	上白糖		
	ミニトマト			ミニトマト				
8 金	胚芽パン					胚芽パン		780
	牛乳		牛乳					
	なすとかぼちやのチーズ焼き	若どり・大豆	ミックスチーズ	かぼちや	なす・たまねぎ	三温糖	サラダ油	35.3
	野菜スープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	
11 月	ごはん					精白米		780
	牛乳		牛乳					
	ふりかけ(ひじき)		ひじきふりかけ					31.6
	あじの南蛮漬	あじ		赤ピーマン	たまねぎ	でん粉・三温糖	油	
	オクラのみそ汁	豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・オクラ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		
12 火	夏野菜のカレーライス	牛肉	スキムミルク	にんじん・かぼちや・ピーマン・トマトケチャップ	たまねぎ・なす・にんにく・しょうが・アップルソース	精白米・じゃがいも	サラダ油・カレールー	842
	牛乳		牛乳					24.6
	大根サラダ				だいこん・キャベツ・えだまめ	上白糖	サラダ油	
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料					
13 水	塩ラーメン	豚肉・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・とうもろこし・きくらげ・つけしょうが・にんにく	中華めん	いりごま・ごま油	799
	牛乳		牛乳					36.7
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン・厚あげ・糸かつお			にがうり・キャベツ・にんにく・しょうが		ごま油	
	くだもの(冷凍パイ)				冷凍パイ			
14 木	とりめし	若どり			しょうが・たまねぎ	精白米・でん粉・三温糖	油	804
	牛乳		牛乳					27.1
	はんぺんのすまし汁	はんぺん・豆腐	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		

※ 都合により、献立を変更する場合があります。