

# 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
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		中学校生徒
		おもに炭水化物	おもに脂質	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	エネルギー(kcal)
		穀類・いも類・さとう	油脂	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	たんぱく質(g)
4 火	ごはん	精白米						753
	牛乳			牛乳				
	厚揚げの中華煮	じゃがいも・三温糖・でん粉	ごま油	豚肉・厚あげ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	
	小魚のアーモンドがらめ	三温糖	ローストアーモンド		ちりめんじゃこ			
	ミニトマト					ミニトマト		
5 水	おろしぶっかけうどん	うどん			きざみのり	葉ねぎ	だいこん・しょうが	749
	牛乳			牛乳				
	さわらのゆかり揚げ	小麦粉・でん粉	油	さわら			ゆかり	
	きゅうりのからしあえ	上白糖					きゅうり・キャベツ	
	くだもの(冷凍みかん)						冷凍みかん	
6 木	麦ごはん	精白米・麦						750
	牛乳			牛乳				
	五目豆	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	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	
	酢のもの	上白糖				にんじん	キャベツ・もやし	
7 金	胚芽パン	胚芽パン						759
	牛乳			牛乳				
	なすとかぼちゃのチーズ焼き	三温糖	サラダ油	豚肉・大豆	ミックスチーズ	かぼちゃ	なす・たまねぎ	
	野菜スープ	じゃがいも	サラダ油	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	
10 月	ごはん	精白米						754
	牛乳			牛乳				
	手作り梅ひじきふりかけ	上白糖	いりごま・サラダ油		干ひじき	にんじん	ねり梅	
	あじの南蛮漬け	でん粉・三温糖	油	あじ		ピーマン・赤ピーマン	たまねぎ	
	みそ汁	じゃがいも		豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・オクラ	たまねぎ・だいこん	
11 火	夏野菜のカレーライス	精白米・じゃがいも	サラダ油・カレー粉	牛肉	スキムミルク	にんじん・かぼちゃ・トマトケチャップ	たまねぎ・なす・えだまめ・にんにく・しょうが・アップルソース	834
	牛乳			牛乳				
	大根サラダ	上白糖	サラダ油				だいこん・キャベツ・とうもろこし	
	乳酸菌飲料				乳酸菌飲料			
12 水	塩ラーメン	中華めん	いりごま・ごま油	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	777
	牛乳			牛乳				
	ゴーヤチャンプルー		ごま油	ベーコン・厚あげ・粉かつお			にがうり・キャベツ・にんにく・しょうが	
	くだもの(冷凍パイ)						冷凍パイ	
13 木	とりめし	精白米・でん粉・黒砂糖	油	若どり			しょうが・たまねぎ	781
	牛乳			牛乳				
	はんぺんのすまし汁	じゃがいも		はんぺん・豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	
14 金	米粉パン	米粉パン						773
	牛乳			牛乳				
	マーマレード	マーマレード						
	さけの香草パン粉焼き	パン粉	サラダ油	さけ				
ラトウイユ	マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル	ベーコン		にんじん・トマト・黄ピーマン・ピーマン・トマトピューレー	たまねぎ・キャベツ・なす・マッシュルーム・にんにく	33.1	

※ 都合により、献立を変更する場合があります。