



7月分 学校給食献立表



石井中学校

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	調味料他			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				エネルギー (kcal)	
			穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品				たんぱく質 (g)	
1	月	あなごごはん 牛乳 冬瓜のごま酢あえ そうめん汁	精白米・三温糖・でん粉・上白糖・そうめん・じゃがいも	いりごま	あなご・かまぼこ	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・しょうが・とうがん・キャベツ・きゅうり	出しがつつお・出し昆布・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・みりん・食塩・酢	766
										28.9
3	水	おろしぶっかけうどん 牛乳 さわらのゆかり揚げ きゅうりのからしあえ わらびもち	うどん・小麦粉・でん粉・上白糖・わらびもち	油	さわら・卵	牛乳	葉ねぎ	だいこん・しょうが・ゆかり・きゅうり・キャベツ	出しがつつお・出し昆布・濃口しょうゆ・みりん・食塩・酒・洋がらし	773
										30.6
4	木	麦ごはん 牛乳 五目豆 酢のもの くだもの (冷凍みかん)	精白米・麦・上白糖・じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	牛肉・平天・大豆・油あげ	牛乳・角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・キャベツ・もやし・冷凍みかん	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩・酢	780
										30.2
5	金	スイートポテトパン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ	スイートポテトパン・三温糖・じゃがいも	サラダ油	若どり・大豆・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・キャベツ・とうもろこし・なす	白ワイン・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・とりがら	751
										33.2
8	月	ごはん 牛乳 手作り梅ひじきふりかけ あじの南蛮漬け オクラのみそ汁	精白米・上白糖・じゃがいも・でん粉・三温糖	油・いりごま・サラダ油	あじ・豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳・干ひじき	ピーマン・赤ピーマン・にんじん・オクラ	たまねぎ・えのきたけ・ねり梅	酒・食塩・酢・濃口しょうゆ・一味とうがらし・みりん・煮干	790
										32.1
9	火	夏野菜のカレーライス 牛乳 大根サラダ 乳酸菌飲料	精白米・じゃがいも・上白糖	サラダ油・カレールウ	牛肉	スキムミルク・牛乳・乳酸菌飲料	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・アツプルソース・だいこん・キャベツ・とうもろこし	赤ワイン・ウスターソース・ガラムマサラ・食塩・こしょう・ワインビネガー	832
										24.9
10	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)	中華めん	いりごま・ごま油	豚肉・かまぼこ・ベーコン・厚あげ・花かつお	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・もやし・とうもろこし・きくらげ・つけしょうが・にんにく・にがうり・キャベツ・しょうが・冷凍パイ	とりがら・豚骨・出しがつつお・酒・うす口しょうゆ・食塩・こしょう・オイスターソース・濃口しょうゆ	773
										36.0
11	木	とりめし 牛乳 はんぺんのすまし汁	精白米・でん粉・黒砂糖・じゃがいも	油	若どり・はんぺん・豆腐	牛乳・昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	出しがつつお・出し昆布・うす口しょうゆ・食塩・酒・濃口しょうゆ・みりん	779
										26.8
12	金	米粉パン 牛乳 マーマレード さけの香草パン粉焼き ラタトゥイユ	米粉パン・マーマレード・パン粉・マカロニ・じゃがいも	サラダ油・オリーブオイル	さけ・ベーコン	牛乳	にんじん・トマト・赤ピーマン・黄ピーマン・トマト・ピューレー	たまねぎ・キャベツ・なす・マツシュルーム・にんにく	白ワイン・食塩・こしょう・スパイスミックス・濃口しょうゆ	786
										33.2



7月学校給食栄養量 (9回平均)														※ 都合により、献立が変更する場合があります。 ※ 食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。 また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、お申し出ください。
	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	
中学校生徒	781	30.7	22.4	803	362	110	3.3	3.4	277	0.72	0.61	38	7.0	
			25.8%	(2.0)										

() は食塩相当量