



中学校

7月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	火	ガーリックライス		魚のワインオーロラ蒸しグリーンサラダ じゃが芋のポタージュ	牛乳 ホキ 生クリーム	米 バター 油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ピーマン りんご パセリ	752	12.6	26.8
2	水	たまご炒飯		しゅうまい ひじきのナムル わかめスープ	なると 卵 牛乳 豚挽き肉 ひじき だし削り節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油 ごま	ねぎ 生姜 椎茸 筍 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 にんにく	792	14.7	28.1
3	木	コーンマヨトースト		ポークビーンズ 野菜いろいろピクルス 冷凍みかん	ハム 牛乳 大豆 豚肉	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも バター 砂糖	コーン 玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ グリンピース きゅうり 大根 とうがらし みかん	707	14.6	34.4
4	金	ししじゅうし		小魚のガーリック揚げ ゴーヤチャンプル 具だくさん味噌汁	豚肉 昆布 牛乳 わかさぎ 豆腐 かつお節 だし煮干 油揚げ 味噌	米 油 ごま 小麦粉 片栗粉 ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく にがうり もやし 人参 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草	789	15.8	27.8
7	月	わかめご飯		厚焼き卵 オクラのおかか 醤油かけ そうめん汁 サイダーゼリー(パイナップル)	わかめ 牛乳 卵 かつお節 鶏肉 だし昆布 だし削り節 油揚げ アガー	米 油 砂糖 片栗粉 そうめん サイダー	玉ねぎ 人参 椎茸 オクラ しめじ ねぎ みょうが 小松菜 バイナップル	759	12.8	21.2
8	火	ご飯		魚のカレー風味焼き 豚肉とキャベツの炒め物 味噌汁	牛乳 さば 豚肉 だし煮干 豆腐 わかめ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 なら ねぎ 小松菜	781	15.4	24.2
9	水	ご飯		パンパンジー きゅうりと春雨のピリ辛 中華コンソープ	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵	米 ごま 砂糖 ごま油 はるさめ じゃがいも 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ きゅうり 人参 コーン テンゲンサイ	810	14.4	26.8
10	木	茄子とトマトのスパゲッティ		バジルサラダ ブルーベリーケーキ	豚肉 チーズ 牛乳 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	茄子 にんにく 玉ねぎ エリンギ トマトピューレ トマト とうがらし パセリ キャベツ きゅうり ピーマン ブルーベリー レーズ	826	13.7	27.7
11	金	麦ご飯		いかのリング揚げ コーン入り茹で野菜 豚汁	牛乳 いか 海藻サラダ 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 大麦 片栗粉 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ごぼう 大根 さやいんげん	736	13.1	22.7
14	月	ご飯		四川味噌豆腐 中華サラダ ごぼうのから揚げ	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 小麦粉	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ(漬物) ねぎ 大根 きゅうり ごぼう	820	14.5	27.4
15	火	ビスキュイパン		あさりのチャウダー ツナ入り茹で野菜	卵 牛乳 鶏肉 あさり まぐろ (油漬) わかめ	パンズパン バター 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 パセリ レモン もやし 小松菜	739	14.3	34.3
16	水	ご飯		魚の麦みそ焼き 磯びたし けんちん汁	牛乳 鮭 味噌 のり だし削り節 だし昆布 豆腐	米 砂糖 ごま 大麦 ごま油 こんにゃく	キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 大根 ねぎ	706	16.4	19.0
17	木	ジャージャー麺		人参ラベ 磯ポテト	豚挽き肉 大豆 味噌 牛乳 まぐろ (油漬) 青のり	中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま じゃがいも	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 ねぎ きゅうり もやし らっきょう レモン	705	15.1	33.6
18	金	夏野菜カレー		チキンサラダ すいか	豚肉 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 トマト りんご セロリー 枝豆 キャベツ きゅうり すいか	834	12.2	23.4

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	768	14.3	27	369	116	3.4	3.7	281	0.49	0.6	34	2.7	8.5