



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 g	脂肪 %
		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	月	わかめご飯		茄子のはきみ揚げ キャベツの塩風味 味噌汁	わかめ 牛乳 豚挽き肉 卵 だし 削り節 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 でん粉 パン粉	茄子 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 さやえんどう	876	28.3	29.5
2	火	和風おろし スパゲッ ティ		じゃこ入りゆで野菜 パンフキンケーキ	まぐろ のり 牛乳 ちりめんじゃ こ 卵	油 スパゲッティ パター 砂糖 小麦粉 マーガリン	大根 キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ レーズン	847	31.9	30.7
3	水	ご飯		焼き豆腐の中華煮 じゃが芋とピーマンの干 切り炒め 野菜のごま風味	牛乳 豚肉 海老 うずら卵 だし 削り節 焼き豆腐	米 油 でん粉 ごま油 じゃがい も ごま 砂糖	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ ピーマン 小 松菜	857	35.4	26.8
4	木	ガーリック トースト		コーンチャウダー③ ピーズサラダ ジュー シーフルーツ	牛乳 豚肉 ひよこまめ	食パン マーガリン 油 じゃがい も 小麦粉 パター 砂糖	にんにく パセリ 人参 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 枝豆 ジュシーフルーツ	752	26.5	36.0
5	金	枝豆ゆかり ご飯		厚焼き卵 オクラのおかか醤油か け 蒸しとうもろこし そうめん汁	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 でん粉 そうめん サイダー	枝豆 ゆかり 玉ねぎ 人参 椎 茸 オクラ とうもろこし しめじ ねぎ みょうが 小松菜 ハイアッ フル	817	29.5	22.7
8	月	ご飯		アジフライ かぼちゃの含め煮 きゅうりとみょうがのあえ 物	牛乳 あじ 卵 削り節 だし 煮干 豆腐 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	かぼちゃ きゅうり みょうが レ モン 生姜 大根 ねぎ 小松菜	855	36.0	25.1
9	火	ジャー ジャー麺		磯ポテト お浸し	豚挽き肉 大豆 味噌 牛乳 青 のり かつお節	中華めん 油 砂糖 ごま油 で ん粉 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 小松菜 コーン	758	29.7	29.3
10	水	ご飯		親子煮 キャベツのおかか和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 か つお節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ みつば キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	817	34.2	27.6
11	木	ししじゅうし い		いかの天ぷら ゴーヤチャンプル もずくスープ	豚肉 昆布 牛乳 いか 卵 豆 腐 かつお節 だし削り節 もずく	米 油 ごま 小麦粉 ごま油	にがうり もやし 大根 人参 水 菜	759	35.2	25.0
12	金	麦ご飯 カミカミデー		焼きししゃも 炒り鶏 カミカミかんぴょうサラダ メロン	牛乳 ししゃも 鶏肉 だし削り節	米 大麦 油 こんにやく じゃが いも 砂糖 ごま油	ごぼう 蓮根 椎茸 筍 人参 さ やえんどう かんぴょう キャベツ メロン	749	26.0	22.3
16	火	ご飯		ザーサイ豆腐 もやしのごま酢和え ハリハリ漬け	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 昆布	米 油 砂糖 でん粉 ごま	生姜 にんにく ザーサイ 人参 筍 椎茸 チンゲンサイ もやし 切り干し大根	761	31.1	24.8
17	水	黒砂糖コッ ペパン		魚のオニオンステーキ コーン入り茹で野菜 ガーリックポテト トマトと卵のスープ	牛乳 鮭 海藻サラダ ベーコン 卵	黒砂糖パン パター 油 じゃが いも でん粉	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン にんにく トマト	759	37.5	30.0
18	木	じゃこ入り チャーハン		揚げ餃子 野菜のからし醤油かけ わかめスープ	ちりめんじゃこ なんと 牛乳 豚 挽き肉 だし削り節 豆腐 わか め	米 大麦 油 ぎょうざの皮	ねぎ にんにく 生姜 なら キャ ベツ チンゲンサイ 人参 もやし	757	28.7	28.7
19	金	夏野菜カ レー		ツナサラダ すいか	豚肉 牛乳 まぐろ	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 レモン すいか	877	25.0	25.8

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	803	31.1	24.5	388	138	3	3.8	288	0.46	0.6	42	3.4	6
1食当たり基準	830	34.3	23.1	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5