



7 月 分 給 食 献 立 予 定 表

星が丘中学校

日 付	献立名	カロリー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
1 (水)	米粉パン いちごジャム 牛乳 インディアンポテト 野菜スープ すいか	862 29.4 36.5	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし すいか	米粉パン ジャム 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油
2 (木)	ごはん 牛乳 さんまの梅煮 からしあえ ひじきと大豆の炒り煮	803 29.2 24.7	サンマ さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	梅 もやし キャベツ	米 砂糖	ごま サラダ油
3 (金)	ビビンバ丼 牛乳 中華風わかめスープ マスカットゼリー	821 28.5 22.9	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 豆もやし ねぎ	米 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油 白ごま
6 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め にら卵汁 鮭ふりかけ	828 35.5 25.6	鶏肉 鮭 大豆 みそ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん にら	しいたけ 竹の子 たまねぎ	米 かたくり粉 砂糖	サラダ油
7 (火)	ひき肉と豆のカレー 牛乳 海そうサラダ ラ・フランスゼリー	894 29.8 21.8	牛肉 豚肉 レンズ豆 いんげん豆	牛乳 海藻	トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	米 五穀米 ゼリー	サラダ油
8 (水)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ごまあえ トックススープ	814 29.8 21.1	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ ねぎ かんぴょう しょうが にんにく	米 トック かたくり粉 小麦粉 砂糖	ごま油 サラダ油 ごま
9 (木)	スパゲティー ミートソース 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング 米粉ドック (チョコ)	888 37.8 29.9	牛肉 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉 米粉ドック	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
10 (金)	ホットドック 牛乳 ボイルキャベツ カレースープ はちみつレモンゼリー	873 29.5 30.4	ソーセージ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	コッペパン マカロニ じゃがいも ゼリー	サラダ油
13 (月)	ごはん 牛乳 肉団子 ゴーヤチャンプルー 田舎汁 味付けのり	820 32.8 24.1	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 ベーコン みそ まぐろツナ	牛乳 味付けのり	ゴーヤ にんじん こまつな	もやし かんぴょう ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油
14 (火)	牛丼 牛乳 厚焼き卵 ゆで野菜 バンバンジードレッシング	862 31.8 26.9	牛肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ もやし えだまめ キャベツ	米 砂糖	サラダ油
15 (水)	ハンバーガー 牛乳 レタス サマーシチュー アセロラゼリー	772 33.7 26.6	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	レタス たまねぎ キャベツ にんにく	パン ゼリー パン粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油
16 (木)	ごはん 牛乳 エビシューマイ マーボー野菜炒め 大根ときゅうりのサラダ	836 29.8 25.4	豚肉 赤みそ えび	牛乳	にんじん さやいんげん	なす キャベツ にんにく 大根 しょうが 竹の子 きゅうり	米 小麦粉	サラダ油 白ごま
17 (金)	はちみつトースト 牛乳 チリコンカン ゆで野菜 ゆずドレッシング ヨーグルト	837 35.1 32.1	大豆 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ ゆず	食パン はちみつ	マーガリン サラダ油
20 (月)	わかめごはん 牛乳 さばのみそ煮 牛肉と野菜のうま煮 冷凍みかん	883 31.3 25.2	サバ みそ 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう しょうが みかん	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油
21 (火)	フィッシュバーガー ボイルキャベツ 牛乳 ミルメーク (コーヒー味) 野菜とウインナーのスープ煮	880 34.5 35.6	ホキ 卵 ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油
22 (水)	五穀ごはん チキンカレー 牛乳 ゆで野菜 ごまドレッシング 乳酸菌飲料ゼリー	878 23.6 22.3	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ	米 五穀米 じゃがいも ゼリー	サラダ油
27 (月)	ごはん 牛乳 魚肉ソーセージのフライ ボイルキャベツ 道産子汁 味付けのり	817 27.4 23.7	魚肉ソーセージ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん	キャベツ もやし ねぎ にんにく	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油 バター
28 (火)	スパゲティ ツナトマトソース 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング いちごのミニケーキ	834 31.7 27.3	まぐろツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ	スパゲティ 小麦粉 いちごケーキ	オリーブ油
29 (水)	ごはん 牛乳 スタミナ焼き 磯辺和え みそ汁	819 37.2 26.5	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ピーマン パプリカ ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 砂糖	サラダ油
30 (木)	ドライカレーサンド 牛乳 スペイン風オムレツ ミネストローネスープ ミルクプリンいちごソース	847 37.3 30.3	牛肉 大豆 豚肉 卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草 トマト	たまねぎ にんにく セロリー	パン マカロニ じゃがいも かたくり粉 砂糖 練乳	サラダ油
31 (金)	五穀ごはん ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜 野菜入りドレッシング オレンジ	860 27.2 24.4	牛肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ オレンジ	米 五穀米 小麦粉	サラダ油 バター

※7月の平均値・・・エネルギー 844kcal, たんぱく質 31.6g, 脂質 26.8g

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー824Kcal, たんぱく質30.5g, 脂質25.8g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

裏面のたよりも読みましょう。