

7月給食献立予定表

若松原中学校

暑さに負けない
食事をしよう！



日(曜)	献立名			主 な 材 料						栄養価	
	主 食	飲 物	主 菜 ・ 副 菜	※1体の組織になる食品群		※2体の調子を整える食品群		※3エネルギーのもとになる食品群		エネルギー(kcal)	脂 質(g)
				1群 魚・肉・卵・豆・豆腐	2群 乳・乳製品・牛乳・ヨーグルト	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量(g)
1 (水)	 黒パン	牛乳	ソフトチーズ 白身魚のアーモンドかけ モロヘイヤスープ	たら ベーコン 鶏卵	チーズ 牛乳	パセリ モロヘイヤ トマト	たまねぎ しょうが	黒パン 片栗粉 砂糖	サラダ油 アーモンド	843	30.1
2 (木)	 麦入りご飯	牛乳	揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤あえ 中華風スープ 味噌つけり	豚肉 鶏卵 ハム	牛乳 のり	かぼちゃ チンゲン菜 にんじん	しょうが キャベツ	米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	881	26.2
3 (金)	 麦入りご飯	牛乳	夏野菜のカレー チーズ アップルシャーベット	鶏肉	チーズ 牛乳	かぼちゃ ピーマン トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく りんご	米 大麦 小麦粉	サラダ油	886	27.2
6 (月)	 麦入りご飯	牛乳	ポークソテーのアップルソースがけ みそ汁	豚肉 とうふ いわし	牛乳	さやいんげん	なす たまねぎ りんご レモン	米 大麦 砂糖	サラダ油	814	26.3
7 (火)	 五目ちらしずし	牛乳	星のコロッケ 七夕汁 天の川ゼリー	油揚げ 鶏卵 豚肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ かんぴょう ごぼう ねぎ メロン レモン	米 そうめん じゃがいも 砂糖	サラダ油	815	22.8
8 (水)	 スパゲティ	牛乳	ツナトマトソース コーンコロッケ シークワサーゼリー	ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく とうもろこし シークワサー	スパゲティ 小麦	サラダ油	824	22.3
9 (木)	 麦入りご飯	牛乳	笹かまの二色揚げ 生揚げと野菜の煮つけ	笹かまぼこ 鶏卵 生揚げ	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	米 大麦 小麦粉 砂糖	サラダ油	810	21.5
10 (金)	 麦入りご飯	牛乳	油淋鶏 もずくスープ	鶏肉 とうふ	牛乳 もずく	にんじん みつば	しょうが たけのこ ねぎ しいたけ	米 大麦 片栗粉 ごま油	サラダ油	833	29.5
13 (月)	 麦入りご飯	牛乳	しいらのねぎ塩焼き 肉じゃが	しいら 豚肉	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	ごま油 サラダ油	804	17.4
14 (火)	 麦入りご飯	牛乳	さんまのかば焼き 切干大根の煮つけ	さんま さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが 切干大根	米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油	845	26.7
15 (水)	 チーズパン	牛乳	セルフドライカレーサンド キャベツのスープ いちごヨーグルト	牛肉 豚肉 ベーコン	チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ いちご	パン 小麦 砂糖	サラダ油	829	28.5
16 (木)	 十六穀ご飯	牛乳	揚げぎょうざ 大いちょう汁 マスカットゼリー	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん にら	だいこん キャベツ かんぴょう たまねぎ ねぎ ぶどう	米 大麦 きび 小麦 あわひえ 砂糖	サラダ油 ごま油	835	20.6
17 (金)	 麦入りご飯	牛乳	にらまんじゅう じゃがいものそぼろ煮 ひじきふりかけ	豚肉	ひじき 牛乳	にら にんじん	しょうが キャベツ ねぎ	米 大麦 小麦 じゃがいも	ごま サラダ油 ごま油	849	20.0
20 (月)	 麦入りご飯	牛乳	ブルコギ風炒めもの 韓国風わかめスープ 冷凍パイナップル	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ もやし パイナップル	米 大麦 春雨 砂糖	ごま ごま油	809	21.8
21 (火)	 麦入りご飯	牛乳	鶏肉と大豆のみそ炒め わんたんスープ ふりかけ	鶏肉 豚肉 大豆 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ ねぎ キャベツ もやし しいたけ	米 大麦 フンタンの皮 砂糖 片栗粉	ごま サラダ油	825	24.5
22 (水)	 ミルクパン	牛乳	鶏肉のラタトゥイユ ポテトチーズ煮	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト パセリ	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく じゃがいも	パン 片栗粉 マーガリン	サラダ油 オリーブオイル	831	27.5
27 (月)	 麦入りご飯	牛乳	セルフ中華丼 チンゲン菜と豆腐のスープ レモンカスタードタルト	豚肉 とうふ いか 鶏卵 うずらの卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲン菜	たけのこ しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ レモン	米 麦 小麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 マーガリン ごま油	853	21.9
28 (火)	 五穀ご飯	牛乳	いかのチリソースがけ とうがんスープ	いか 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	ねぎ とうがん にんにく しょうが しいたけ	米 麦 きび あわ 片栗粉 砂糖	ごま サラダ油 ごま油	804	21.9
29 (水)	 ナン(2枚)	牛乳	キーマカレー いんげんとコーンのソテー	牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく セロリ	ナン 小麦 マーガリン	バター サラダ油	822	29.0
30 (木)	 麦入りご飯	牛乳	焼きししゃも 豚キムチ炒め ミニたいやき	ししゃも 豚肉	牛乳	にら にんじん	キャベツ 白菜 しいたけ	米 麦 小麦 砂糖	サラダ油	801	18.5
31 (金)	 麦入りご飯	牛乳	セルフ牛丼 粉ふきいものり風味 フルーツ杏仁プリン	牛肉 豆乳	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ ねぎ もも あんず	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油	825	19.7
※価格変動等により 多少献立変更があるかもしれません				中学生一人一回当たりの 学校給食摂取基準	830kcal 摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30% 2.5g未満	今 月 の 平 均		830 31.0 (15.0%)	24.0 (26.0%) 2.4	