



令和6年7月 献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
			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 油脂類		
1(月)		麦入りごはん					米 麦		798	31.5
		セルフタコライス	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく レタス		油		
		牛乳		牛乳						
		もずくスープ	豆腐	もずく	にんじん	椎茸 ねぎ 生姜 筍			22.9	3.3
		日向夏ゼリー				日向夏	砂糖			
2(火)		麦入りごはん					米 麦		754	26.3
		牛乳		牛乳						
		白身魚のフライ・小袋リス	ホキ				小麦粉 でん粉 パン粉	油		
		おかかあえ	かつおぶし		にんじん 小松菜	キャベツ			16.7	2.6
		みそ汁	みそ	わかめ	さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも			
3(水)		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		834	36.1
		セルフドライカレーサンド	豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく		ルウ 油		
		牛乳		牛乳						
		ゆで野菜サラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング	31.8	3.6
		洋風卵スープ	ベーコン 卵		にんじん ほうれん草	たまねぎ セロリー	じゃがいも			
4(木)		麦入りごはん					米 麦		810	32.7
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグ宮のたれ風味	豚肉 鶏肉 牛肉 卵	牛乳		玉ねぎ にんにく	パン粉	油		
		ゴーヤチャンプル	卵 ベーコン 厚揚げ		にがうり	もやし	砂糖	ごま油	23.4	2.8
		かんぴょう入りみそ汁	みそ		にんじん にら	かんぴょう 玉ねぎ				
5(金)		五目ちらし寿司	鶏肉 卵 油揚げ		にんじん	筍 ごぼう 枝豆 かんぴょう 椎茸	米 麦 砂糖	油	789	27.3
		牛乳		牛乳						
		星コロッケ	豚肉				じゃがいも パン粉	油		
		七タ汁	なると 鶏肉		にんじん こまつな	ねぎ	そうめん		24.1	3.6
		天の川ゼリー		寒天		りんご みかん ぶどう	砂糖 水あめ			
8(月)		麦入りごはん					米 麦		765	31.2
		牛乳		牛乳						
		いかのチリソース	いか			ねぎ にんにく 生 姜	でん粉 砂糖	ごま油		
		ナムル			ほうれん草 にんじ ん	もやし		ごま油	20.6	2.5
		とうがんスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	とうがん しょうが				
9(火)		韓国のに		のり				ごま油	831	26.0
		十六穀ごはん					米 麦			
		牛乳		牛乳						
		宮っ子ランチ餃子(3個)	豚肉		にら	かんぴょう	小麦粉	油	20.8	2.6
		からし和え			にんじん	もやし きゅうり	春雨	ごま		
		大いちょう汁	鶏肉 かまぼこ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ		油		
9(火)		マスカットゼリー				マスカット	砂糖			



陽西中学校		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
曜日	献立名	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類	脂質 g	塩分 g
10(水)	ツナトースト	まぐろツナ	脱脂粉乳	パセリ	玉ねぎ	小麦粉 砂糖	マーガリン	766	31.7
	牛乳		牛乳						
	こんにゃくサラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり		キャベツ きゅうり コーン	こんにゃく	ドレッシング	24.1	3.9
	サマースープ	鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも			
	ブラマンゾー風デザート		豆乳		いちご	米粉 砂糖 水あめ			
11(木)	麦入りごはん					米 麦		778	29.2
	牛乳		牛乳						
	いわしのみそ煮	みそ	いわし			砂糖			
	磯辺和え		のり	小松菜	キャベツ			23.7	1.7
	生揚げと野菜の煮つけ	生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しいたけ 筍 生姜 枝豆	砂糖 でん粉	油		
12(金)	麦入りごはん					米 麦		804	29.5
	牛乳		牛乳						
	ブルコギ風炒め物	豚肉		にんじん にら	玉葱 もやし 椎茸 にんにく 生姜	砂糖	ごま 油	22.4	2.2
	チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐		チンゲンサイ にんじん	ねぎ				
	冷凍みかん				みかん				
16(火)	パエリア風ごはん	いか 鶏肉		トマト ビーマン さやいんげん	玉ねぎ にんにく セロリ	米 麦	オリーブオイル	791	35.4
	牛乳		牛乳						
	スペイン風オムレツ	卵 鶏肉	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	24.2	2.5
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし				
		冷凍パイ			パインアップル				
17(水)	ウインナーとトマトのパンネ	ウインナー 大福豆		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	パンネ	油 バター	758	29.5
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜サラダ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング	33.6	3.1
	チーズドッグ	卵	チーズ 脱脂粉乳			砂糖 小麦粉			
18(木)	麦入りごはん					米 麦		826	31.2
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油		
	キャベツときゅうりの塩もみ				キャベツ きゅうり しょうが			24.5	2.4
	味噌けんちん汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	じゃがいも こんにゃく	油		
19(金)	麦入りごはん					米 麦		836	24.8
	夏野菜のカレー	鶏肉 ベーコン	チーズ	かぼちゃ トマト ビーマン	玉ねぎ スツキリー なす 生姜 にんにく	じゃがいも	油		
	牛乳		牛乳						
	海そうサラダ		わかめ 茎わかめ めこんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング	21.8	2.7
	ガリガリ君カップ	セレクト給食			りんご ライム	砂糖			
	フローズンヨーグルト		乳			砂糖			
	豆乳アイス	豆乳				砂糖 水あめ	油		
							基準値	830	26.9~41.5
今月のミネラル平均 カルシウム:407mg 鉄分:3.6mg 塩分:2.8g								18.4~27.6	2.5