

7月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 カルシウム
	主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に力や熱になる	
	(赤)	(緑)	(黄)	
1月 夏野菜カレー 牛乳 ビーンズサラダ キウイ	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン トマト キャベツ きゅうり にんじん キウイ	サラダ油 砂糖	740 30.7 367
2火 ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め わかめ汁 冷凍パイ	牛乳 豚肉 中みそ 厚揚げ わかめ	キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんじん しめじ ねぎ パイン	米 砂糖 サラダ油	790 38.6 340
3水 ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 小松菜の和え物 しそひじき佃煮 甘夏ゼリー	牛乳 鶏肉 うずら卵 ちくわ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ごぼう 白ねぎ こんにやく 枝豆 小松菜 キャベツ ひじき 甘夏	サラダ油 砂糖 ゼリー	740 33.7 367
4木 五目うどん 牛乳 おひたし 卵ドーナツ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ こまつな もやし にんじん	うどん 砂糖 サラダ油 ドーナツ	755 35.0 300
5金 《七夕献立》 ごはん 牛乳 さわらの塩焼き のり酢和え そうめん汁 笹団子	牛乳 さわら ちりめん もみのり	チンゲン菜 にんじん 白菜 たまねぎ しめじ オクラ	米 砂糖 そうめん 笹団子	800 30.0 340
8月 ごはん 牛乳 肉じゃが ごま酢和え はっさくゼリー	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし にんじん はっさく	米 サラダ油 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま ゼリー	740 20.7 367
9火 豚キムチチャーハン 牛乳 もずくスープ 冷凍洋なし	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 白菜キムチ ピーマン もやし もずく ねぎ	米 サラダ油 ごま 洋なし	840 35.7 367
10水 ごはん 牛乳 ほきの南蛮漬け 冬瓜とくずし豆腐のスープ 豆乳プリン	牛乳 ホキ きくらげ 豆腐 ベーコン 豆乳	しょうが レモン たまねぎ にんじん チンゲンサイ 冬瓜	米 でん粉 砂糖 サラダ油 豆乳プリン	750 35.0 320
11木 ごはん 牛乳 さばのヤンニャムカンジャン 酢の物 ワンタンスープ うまかってん	牛乳 さば わかめ 豚肉	にんにく ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん 白菜 もやし	米 サラダ油 砂糖 ごま でん粉 ワンタン皮 うまかってん	810 30.0 410
12金 レーズンパン 牛乳 チキンビーンズ コールスローサラダ パンナコッタ	牛乳 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ キャベツ ピーマン トマト きゅうり とうもろこし	レーズンパン 砂糖 サラダ油 パンナコッタ	810 30.0 360
16火 牛丼 牛乳 キャベツの甘酢あえ 冷凍みかん	牛乳 牛肉 ちりめん	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし 昆布 しょうが みかん	米 サラダ油 砂糖 糸こんにやく	780 30.2 490
17水 冷麺 牛乳 カットとうもろこし すいか	牛乳 ハム 卵	きゅうり にんじん もやし キャベツ とうもろこし すいか	中華麺	780 28.2 320
18木 いわしのかば焼き丼 牛乳 いんげんのごま和え 赤だし ブルーベリーゼリー	牛乳 いわし 豆腐 中みそ 赤みそ	しょうが いんげん 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ブルーベリー	でん粉 油 砂糖 ごま ゼリー	880 30.2 490
19金 シーフードピラフ 牛乳 野菜スープ フルーツゼリーミックス	牛乳 いか えび ベーコン	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 人参 玉ねぎ レタス パセリ みかん パイン 黄桃 和なし	米 バター サラダ油 じゃがいも 砂糖	810 30.0 410