

7月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

日付	献立名	おもなざいりょう				エネルギー たんぱく質 カルシウム	
		血やにくになる (赤)	体の調子をどとのえる (緑)	力や熱のもとになる (黄)			
1 (水)	五目うどん 牛乳 おひたし 卵ドーナツ	牛乳 油揚げ 卵 鶏肉 かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	小松菜 もやし	うどん ドーナツ ドーナツ 油 砂糖	750 38.9 321	
2 (木)	ビビンバ 牛乳 中華スープ シューアイス	牛乳 ベーコン 卵 牛肉 赤みそ	にんじん きゅうり もやし しょうが	にんにく たまねぎ しいたけ 小松菜	小麦粉 春雨 水あめ アイス 砂糖 米 ごま油	726 35.7 307	
3 (金)	米粉パン 牛乳 牛肉のトマト煮込み にんじんサラダ ブルーベリー&マーガリン	牛乳 牛肉 ツナ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	トマト グリーンピース 大根 きゅうり ブルーベリー	米粉パン 砂糖 マーガリン 油 じゃがいも	768 32.6 327	
6 (月)	ごはん 牛乳 タンドリーチキン じゃがいもとかぼちゃのサラダ コンソメスープ	牛乳 ミックスビーンズ 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	かぼちゃ にんじん きゅうり たまねぎ	キャベツ	ごま 米 ドレッシング じゃがいも	766 33.3 352	
7 (火)	《七夕献立》 ごはん 牛乳 さばの塩焼き はりはり漬け そうめん汁 笹団子	牛乳 さば ちりめん	花切り大根 細切り昆布 にんじん しょうが	たまねぎ しいたけ オクラ 小豆	団子 そうめん 砂糖 米 すりごま	688 39.3 318	
8 (水)	ごはん 牛乳 マーボーなす ナムル 冷凍パイン	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	たけのこ パイン しいたけ なす ねぎ もやし チンゲン菜	米 ごま油 油 すりごま 砂糖 でん粉	720 30.7 382	
9 (木)	夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ アイス	牛乳 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ	なす にんじん ピーマン トマト コーン キャベツ	アイス 米 油 砂糖	765 36.7 315	
10 (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 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 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 コーン きゅうり	砂糖 油 レーズンパン	792 36.3 390	
13 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉と卵のさっぱり煮 ごま和え 冷凍洋梨	牛乳 鶏肉 うずら卵	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ごぼう もやし 白菜 洋なし 枝豆 小松菜	米 すりごま 油 こんにゃく 砂糖	718 31.7 330	
14 (火)	豚キムチチャーハン 牛乳 卵スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	ピーマン たまねぎ もやし みかん しいたけ にら	米 油 いりごま ごま油	701 31.4 336	
15 (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 キャベツ にんじん もやし	コーン スイカ	砂糖 中華めん	732 38.5 323	
16 (木)	三色ピラフ 牛乳 野菜スープ煮 フルーツ白玉	牛乳 ウインナー	にんじん グリーンピース コーン たまねぎ	チンゲン菜 みかん パイン 桃	油 砂糖 米 じゃがいも 白玉もち	775 33.7 371	
17 (金)	バターロールパン 牛乳 ペンネのトマトソース ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ	トマト キャベツ コーン ブロッコリー	バターロールパン ペンネマカロニ 砂糖 油	762 36.9 348	
20 (月)	ごはん 牛乳 唐揚げ キャベツのレモン酢サラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐	にんにく しょうが キャベツ にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも でん粉 油 砂糖	719 37.4 303	
21 (火)	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプル 焼き餃子 冷凍黄桃	牛乳 豚肉 豆腐 卵	たまねぎ もやし にがうり	にんじん キャベツ にら	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉	782 33.3 310	
22 (水)	ごはん 牛乳 回鍋肉 にら玉汁	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐	しょうが にんにく キャベツ ピーマン	にんじん たまねぎ もやし ねぎ にら えのきたけ	米 ごま油 砂糖 でん粉	726 31.6 365	
27 (月)	ふわふわ丼 牛乳 海藻の和え物 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 卵 海藻	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	もやし きゅうり にんじん	米 焼きふ 砂糖 ドレッシング	721 32.3 338	
28 (火)	パエリア風ピラフ 牛乳 ひよこ豆のスープ 瀬戸内レモンタルト	牛乳 鶏肉 えび いか	ウインナー ひよこ豆	玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン グリーンピース	米 バター 油 タルト	743 33.8 319	
29 (水)	ソフト麺のミートソース 牛乳 サラダ 甘夏ゼリー	牛乳 豚肉 粉チーズ ツナ	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ	マッシュルーム グリーンピース トマト きゅうり 大根 甘夏	ソフトめん 油 砂糖 ゼリー	723 33.8 325	
30 (木)	ごはん 牛乳 まいかの煮つけ きんぴら みそ汁	牛乳 いか 豆腐 わかめ	ごぼう にんじん たくあん たまねぎ	もやし ねぎ いんげん	米 こんにゃく 砂糖 油 でん粉 いりごま	740 39.1 313	
31 (金)	ツナそぼろまぜごはん 牛乳 おかか和え すまし汁 日向夏ゼリー	牛乳 ツナ わかめ 糸かつお	かまぼこ 豆腐	枝豆 にんじん キャベツ 小松菜	たまねぎ えのきたけ ねぎ 日向夏	米 ゼリー 油 砂糖 ごま	766 36.8 311