

7月分予定献立表



いただきます



里庄町立里庄中学校

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		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
		(赤)	(緑)	(黄)	(黄)	(黄)		
1 (金)	米粉パン 牛乳 チキンピーンズ フレンチサラダ いちごジャム	鶏肉 大豆 ロースハム 牛乳	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	米粉パン サラダ油 さとう いちごジャム	786 32.4 350			
4 (月)	とうもろこしご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き じゃこの和え物 豆腐汁	鶏肉 ちりめん 豆腐 わかめ 牛乳	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ コーン	米 ごま さとう ごま油 じゃがいも でんぶん	722 31.1 380			
5 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め きゅうりの酢の物	豚肉 牛乳	キャベツ もやし しょうが たまねぎ きゅうり にんじん にら	米 さとう ごま ごま油 でんぶん サラダ油	702 25.8 324			
6 (水)	ジャージャー麺 牛乳 しゅうまい シューアイス	豚肉 大豆 赤みそ 牛乳	たけのこ もやし にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ ビーマン にんにく しょうが	中華麺 でんぶん サラダ油 さとう ごま ごま油 小麦 シューアイス	889 38.2 347			
7 (木)	こぎつね寿司 牛乳 そうめん汁 七夕よもぎだんご	豚肉 油揚げ こんぶ ちりめん 牛乳	たまねぎ にんじん さやいんげん なす オクラ しょうが えのきたけ ねぎ しいたけ	米 そうめん サラダ油 さとう ごま 七夕よもぎだんご	770 24.9 379			
8 (金)	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが 中華和え	豚肉 赤みそ 牛乳	たまねぎ にんじん にら もやし 白ねぎ にんにく しょうが きゅうり	米 じゃがいも サラダ油 こんにやく こんにやく さとう ごま ごま油	689 22.7 324			
11 (月)	夏野菜カレー 牛乳 ツナサラダ ヨーグルト	豚肉 ミックスピーンズ ツナ ヨーグルト 牛乳	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん ビーマン トマト キャベツ きゅうり にんにく しょうが	米 サラダ油 さとう	744 26.6 298			
12 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉とたまごのさっぱり煮 からし和え	鶏肉 うずらたまご ちくわ 牛乳	キャベツ もやし にんじん ごぼう たまねぎ 白ねぎ しょうが にんにく えだまめ	米 こんにやく サラダ油 さとう	753 29.8 357			
13 (水)	五目うどん 牛乳 チンゲンサイの和え物 わらびもち	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 昆布 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ねぎ もやし チンゲンサイ	うどん さとう ごま ごま油 わらびもち	787 30.5 409			
14 (木)	ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ 即席漬け オクラのみそ汁	さば 豆腐 油揚げ わかめ 麦みそ 牛乳	キャベツ もやし にんじん たまねぎ オクラ えのきたけ たくあん しょうが	米 でん粉 サラダ油 ごま	803 31.6 366			
15 (金)	ごはん 牛乳 回鍋肉 ナムル	豚肉 赤みそ 牛乳	キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく	米 さとう ごま油	734 26.4 303			
18 (月)	海の日							
19 (火)	肉味噌チャーハン 牛乳 冬瓜と豆腐のスープ 冷凍みかん	豚肉 ベーコン 豆腐 赤味噌	きくらげ しょうが にんにく キャベツ にんじん とうがん ビーマン チンゲンサイ 冷凍みかん	米 サラダ油	728 26.6 333			