

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)
3 (月)	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 にんにく しょうが きゅうり	にんじん 白ねぎ しょうが	米 じゃがいも サラダ油 こんにゃく こんにゃく さとう ごま ごま油	816 32.4 350
4 (火)	牛肉チャーハン 牛乳 チンゲン菜のスープ 豆乳アイス	牛肉 鶏肉 牛乳	しょうが にんにく もやし 生しいたけ チンゲン菜	にんじん 白ねぎ 玉ねぎ コーン	米 さとう ごま油 アイス	802 31.1 380
5 (水)	冷麺 牛乳 春巻き すいか	豚肉 牛乳 ハム 卵	キャベツ しょうが きゅうり にら	もやし たまねぎ にんじん すいか	米 さとう でん粉 サラダ油 はるさめ 小麦粉	762 35.8 324
6 (木)	とうもろこしご飯 牛乳 さばの塩焼き じゃこの和え物 豆腐汁	牛乳 わかめ さば 豆腐 ちりめん	コーン こまつな キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう すりごま ごま油 じゃがいも	789 38.2 347
7 (金)	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 ちりめん 牛乳	たまねぎ さやいんげん しょうが ねぎ	にんじん なす オクラ えのきたけ しいたけ	米 そうめん サラダ油 さとう ごま よもぎだんご	770 24.9 379
10 (月)	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 ごぼう たまねぎ 白ねぎ しょうが にんにく えだまめ	にんじん にんじん	米 こんにゃく サラダ油 さとう ごま	789 32.7 324
11 (火)	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 たまねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく	にんじん	米 さとう ごま油	744 36.6 398
12 (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	753 39.8 357
13 (木)	夏野菜カレー 牛乳 ツナサラダ ヨーグルト	豚肉 ミックスビーンズ 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	787 33.5 409
14 (金)	米粉パン 牛乳 チキントマトクリーム煮 ビーンズサラダ キャラメルパンナコッタ	牛乳 鶏肉 豆乳 ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ エリンギ 大根 きゅうり		米粉パン 米粉 サラダ油 さとう じゃがいも キャラメルパンナコッタ	803 35.6 366
17 (月)	海 の 日					
18 (火)	ごはん 牛乳 唐揚げ キャベツのレモン酢サラダ みそ汁 冷凍パイ	鶏肉 麦みそ ハム 豆腐 わかめ	にんにく にんじん しょうが レモン ねぎ キャベツ たまねぎ コーン パイン えのきたけ		米 さとう でん粉 サラダ油 じゃがいも	834 36.4 373
19 (水)	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 ピーマン チンゲンサイ みかん		米 サラダ油	828 36.6 333