



7月分予定献立表

里庄町立里庄中学校

日 付	献 立 名	主 な 材 料			エネルギーたんぱく質カルシウム
		おも からだ 主に体をつくるものとなる食品	おも からだ 主に体の調子を整えるものとなる食品	おも しよたん 主にエネルギーのもととなる食品	
		(赤)	(緑)	(黄)	
1 (火)	はんげしょうこんだて 《半夏生献立》 ごはん 牛乳 たこの南蛮漬 なつ 夏けんちん てづく つくだに 手作り佃煮	牛乳 たこ とうふ 油あげ だいず ちりめん	たまねぎ ピーマン にんじん なす こまつな かぼちゃ ねぎ	米 さとう こんにゃく ごま油 ごま こめ粉 あげ油 でん粉	829 39.8 491
2 (水)	コーンピラフ 牛乳 ミートボールのトマト に 煮 くだもの (冷凍パイন)	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく なす にんじん しめじ さやいんげん トマト パイン	米 バター じゃがいも さとう	806 300.9 425
3 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の梅みそ焼き のり すあ 酢和え すまし汁 納豆	牛乳 とりにく 赤みそ ちりめん のり とうふ わかめ だいず	うめ 青じそ はくさい こまつな にんじん たまねぎ オクラ えのきたけ ねぎ	米 さとう	771 35.1 414
4 (金)	マーボー丼 牛乳 ちゅうかふうはるさめ 中華風春雨サラダ	牛乳 とうふ だいず 豚肉 赤みそ ハム 卵	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	米 サラダ油 でん粉 ごま油 はるさめ ごま さとう	832 35.2 471
7 (月)	たなばたこんだて 《七夕献立》 ゆかりごはん 牛乳 とうがん 冬瓜のそぼろ煮 ごしき あ たなばた そうめんの五色和え 七夕くずまんじゅう	牛乳 ぶたにく 厚あげ ハム 卵	ゆかり たまねぎ にんじん こまつな とうがん えだまめ きゅうり もやし	米 サラダ油 こんにゃく さとう でん粉 そうめん くずまんじゅう	840 33.8 464
8 (火)	ごはん 牛乳 かんこくふうにく 韓国風肉じゃが ナムル	牛乳 ぎゅうにく 厚あげ 赤みそ	にんにく しょうが 白ねぎ たまねぎ にんじん にら きゅうり こまつな もやし きくらげ	米 サラダ油 じゃがいもこんにゃく さとう ごま ごま油	832 32.2 491
9 (水)	ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 あ かみかみ 和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 いわし とりにく 厚あげ 麦みそ	かぼす レモン きゅうり もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ	米 さとう	783 31.7 481
10 (木)	ごはん 牛乳 ユーリンチー ちゅうか あ ハムとひじきの中華和え ワンタンスープ	牛乳 とりにく ハム ひじき とうふ ぶたにく	しょうが しろねぎ えだまめ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし にら もやし たまねぎ こまつな	米 でん粉 あげ油 さとう ごま油 ワンタンの皮	857 34.1 460
11 (金)	ハムサラダサンド 牛乳 ラビオリとナスのミートグラタン ヨーグルト	牛乳 ハム ぶたにく ぎゅうにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり にんにく なす グリーンピース	米粉パン サラダ油 ノンエッグマヨネーズ こむぎ粉 ハヤシルウ	852 32.8 475
14 (月)	ごはん 牛乳 とりにく たまご 鶏肉と卵のさっぱり煮 おかか和え いりぼし	牛乳 とりにく うずら卵 ちくわ 糸かつお かえり	たまねぎ にんじん れんこん 白ねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ こまつな	米 こんにゃく さとう	825 37.7 493
15 (火)	ひ ちゅうか ぎゅうにく 冷やし中華 牛乳 もやしのピリ辛そぼろ炒め	牛乳 ハム 卵 ぶたにく だいず 厚あげ	きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが もやし たけのこ チンゲンサイ たまねぎ にら	中華麺 ごま油 さとう	848 38.8 449
16 (水)	なつやさい 夏野菜のドライカレー 牛乳 はくとう 白桃 キャベツの白桃ドレッシング和え いちごとみかんの2色ゼリー	牛乳 ぶたにく だいず チーズ ハム	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ なす えだまめ とうもろこし トマト キャベツ きゅうり にんじん 白桃 いちご みかん	米 サラダ油 カレールウ ゼリー	837 28.4 431
17 (木)	ごはん 牛乳 あじのヤンニョムカンジャンがらめ バンサンスー わかめスープ	牛乳 あじ だいず とりにく とうふ わかめ	にんにく しょうが 白ねぎ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな もやし ねぎ	米 こめ粉 あげ油 ごま油 さとう ごま	846 37.8 426
18 (金)	どうよう うし ひ こんだて 《土用の丑の日献立》 ぎゅうにくず し ぎゅうにく 牛肉寿司 牛乳 とうがんじる い 冬瓜汁 あん入りわらびもち	牛乳 ぎゅうにく 卵 ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん 干しいたけ えだまめ とうがん こまつな ねぎ しょうが	米 さとう こんにゃく わらびもち あんこ	881 36.8 395

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。