

7月分予定献立表



里庄町立里庄中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		
		(赤)		(緑)		(黄)		
1 (水)	《半夏生献立》 たこめし 牛乳 冬瓜のそぼろ煮 ちりめんの酢の物	牛乳 豚肉 ちりめん	たこ 厚揚げ	えだまめ にんじん もやし	たまねぎ とうがん きゅうり	米 こんにゃく 砂糖 ごま	サラダ油 じゃがいも でん粉	749 36.8 468
2 (木)	ふわふわ丼 牛乳 つぼ漬け和え くだもの(冷凍りんご)	牛乳 豆腐 卵	鶏肉 麩	たまねぎ 干しいたけ キャベツ つぼづけ	にんじん ねぎ こまつな りんご	米 でん粉	砂糖 ごま	804 33.5 428
3 (金)	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 青菜のおひたし 夏けんちん	牛乳 豚肉 豆腐	鶏肉 ちくわ 油揚げ	だいこん もやし なす オクラ	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	米 ごま こんにゃく	砂糖 ごま油	778 30.1 570
6 (月)	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが バンバンジー	牛乳 赤みそ 大豆	豚肉 鶏肉	にんにく 白ねぎ にんじん きゅうり	しょうが たまねぎ にら もやし	米 じゃがいも 砂糖 練りごま	サラダ油 こんにゃく ごま ごま油	786 32.6 331
7 (火)	《七夕献立》 こぎつね寿司 牛乳 そうめん汁 七夕くずまんじゅう	牛乳 油あげ イトヨリ	豚肉 鶏肉 なると	しょうが 干しいたけ たまねぎ	にんじん さやいんげん オクラ	米 サラダ油 くずまんじゅう	砂糖 ごま	839 30.4 403
8 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ ビーンズサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 大豆 卵	鶏肉 豆腐	りんご えだまめ きゅうり トマト	レモン 赤パプリカ たまねぎ パセリ	米 じゃがいも でん粉	砂糖 サラダ油	797 34.2 318
9 (木)	ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 ごま和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 中みそ	いわし 油揚げ	かぼす キャベツ にんじん かぼちゃ	レモン きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ	米 砂糖	ごま	741 31.1 419
10 (金)	米粉パン 牛乳 ラビオリとなすのミートグラタン 野菜スープ のむヨーグルト(マスカット)	牛乳 チーズ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	にんにく たまねぎ グリーンピース ブロッコリー	なす にんじん キャベツ マスカット	米粉パン 小麦粉 砂糖	サラダ油 ハヤシルウ じゃがいも	749 34.4 578
13 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 おかか和え	牛乳 うずら卵	鶏肉 かつお節	にんにく にんじん えだまめ もやし	しょうが れんこん 白ねぎ キャベツ こまつな	米 こんにゃく	サラダ油 砂糖	771 30.3 474
14 (火)	コーンピラフ 牛乳 ミートボールのトマト煮 フルーツゼリー	牛乳 大豆	鶏肉	とうもろこし にんにく にんじん なす	パプリカ しょうが さやいんげん トマト パセリ たまねぎ トマト もも ぶどう	米 サラダ油 砂糖 ナタデココ	バター じゃがいも ゼリー	777 32.3 345
15 (水)	汁なし坦々麺 牛乳 豆腐と冬瓜のスープ	牛乳 赤みそ 鶏肉	豚肉 豆乳 豆腐	しょうが たけのこ チンゲンサイ きくらげ	にんにく にんじん もやし とうがん	中華麺 砂糖 ごま油	サラダ油 練りごま	751 32.6 347
16 (木)	ごはん 牛乳 さばのヤンニョムカンジャンかけ ナムル トックスープ	牛乳 牛肉	さば わかめ	にんにく 白ねぎ チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし ねぎ たまねぎ たけのこ	米 砂糖 トック	ごま油 ごま	773 31.9 328
17 (金)	夏野菜のドライカレー 牛乳 海藻サラダ シューアイス(バニラ)	牛乳 大豆 海藻サラダ	豚肉 粉チーズ ちりめん	にんにく たまねぎ なす きゅうり	しょうが ズッキーニ パプリカ トマト キャベツ にんじん	米 カレールウ ごま油 シューアイス	サラダ油 砂糖 ごま	845 31.2 390

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。