

いただきます

7月分予定献立表

里庄中学校

献立名		主 な 材 料			
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に力や熱になる	
		(赤)	(緑)	(黄)	
1	水	ごはん 牛乳 かぼちやのそぼろ煮 焼きししゃも わかめの酢の物 冷凍パイナップル	牛乳 鶏肉ミンチ 油揚げ ししゃも わかめ ちりめん 冷凍パイナップル	にんじん たまねぎ かぼちや さやいんげん きゅうり 冷凍パイナップル	こめ サラダ油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま
2	木	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け もやしのごま酢和え 中華スープ バナナ のり佃煮	牛乳 ホキ 鶏肉 のり佃煮	レモン しょうが たまねぎ ピーマン もやし きゅうり 干しいたけ にんじん チンゲンサイ しょうが バナナ	こめ でん粉 油 砂糖 ごま
3	金	ジャジャ麺 牛乳 野菜炒め すいか	牛乳 豚ミンチ みそ 鶏肉	にんにく しょうが たけのこ きゅうり ねぎ にんじん もやし ピーマン セロリ キャベツ 赤ピーマン すいか	中華麺 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま カシューナッツ
6	月	夏野菜のカレーライス 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 チーズ 低糖ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ かぼちや なす ピーマン トマト キャベツ きゅうり にんじん みかん缶	こめ サラダ油 砂糖
7	火	ごはん 牛乳 まながつおの照り焼き きんぴら そうめん汁 笹だんご	牛乳 まながつお さつまあげ	ごぼう にんじん たまねぎ オクラ 干しいたけ	こめ 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく ごま ごま油 そうめん 笹だんご
8	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 拌三絲 包子 オレンジ	牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 みそ ロースハム 中華枝豆包子	にんにく たまねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	こめ サラダ油 マロニー 砂糖 ごま油
9	木	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 干切りイリチー みそ汁 アイスクリーム	牛乳 いわし 豚肉 かまぼこ 昆布 豆腐 わかめ みそ	しょうが 切干し大根 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ 黒砂糖 サラダ油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 雪見大福
10	金	フィッシュバーガー 牛乳 かぼちやスープ グレープフルーツ いわしっ子	牛乳 ホキフライ ベーコン いわしっ子	キャベツ たまねぎ かぼちやペースト かぼちや グレープフルーツ	丸パン 油 タルタルソース じゃがいも
13	月	うなぎ丼 牛乳 冬瓜汁 アーモンド和え 冷凍みかん	牛乳 うなぎかば焼き 鶏肉 卵 ちくわ	冬瓜 さやいんげん 生しいたけ にんじん もやし チンゲンサイ しめじ 冷凍みかん	こめ 砂糖 アーモンド
14	火	西小リクエスト献立 ごはん 牛乳 ハンバーグステーキ 野菜と豆のサラダ 野菜スープ 甘夏ゼリー ゆかりふりかけ	牛乳 ハンバーグ 大豆 金時豆 ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ 枝豆 ホールコーン にんじん レタス ゆかりふりかけ	こめ バター サラダ油 砂糖 じゃがいも 甘夏ゼリー