

# いただきます



## 里庄中学校

献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 カルシウム
	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 金 ごはん 牛乳 いりぼし かぼちゃのそぼろ煮 もやしとたくあんの和え物 くだもの(冷凍みかん)	牛乳(県内) 鶏ミンチ(九州) ちくわ かえり(国内)	にんじん(国内) たまねぎ(国内) かぼちゃ さやいんげん(北海道) もやし(県内) こまつな(福岡) たくあん漬け みかん(九州)	米(県内) サラダ油 じゃがいも(鹿児島) 砂糖 でん粉 ごま	777 30.3 490
4 月 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ピリ辛和え なすのみそ汁	牛乳(県内) さば(ノルウェー) ツナ 油揚げ(国内) 中みそ 赤みそ	花切大根(県内) きゅうり(国内) たまねぎ(国内) にんじん(国内) なす(国内) ねぎ(県内)	米(県内) 砂糖 ごま油	712 31.9 319
5 火 夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳(県内) 豚肉(九州) 粉チーズ ヨーグルト	にんにく(青森) しょうが(高知) たまねぎ(国内) かぼちゃ なす(国内) ピーマン(国内) トマト(国内) にんじん(国内) きゅうり(国内) キャベツ(県内)	米(県内) サラダ油 カレールウ 砂糖	822 27.7 401
6 水 ジャジャ麺 牛乳 しゅうまい くだもの(冷凍黄桃)	牛乳 豚ミンチ(九州) 大豆(国内) 赤みそ 豆腐(国内)	にんにく(青森) しょうが(高知) たけのこ(県内) ねぎ(県内) きゅうり(国内) にんじん(国内) もやし(県内) ピーマン(国内) キャベツ(県内) たまねぎ 黄桃(南アフリカ)	中華麺 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 小麦粉	829 27.9 380
7 木 《七夕献立》 ごはん 牛乳 ふりかけ ししやもの天ぷら にがうりの酢の物 そうめん汁 笹だんご	牛乳(県内) ししやも いか(国内) 鶏肉(九州)	にがうり(国内) もやし(県内) きゅうり(国内) にんじん(国内) たまねぎ(国内) とうがん(県内) 干しいたけ(県内) オクラ(高知)	米(県内) 小麦粉 揚げ油 砂糖 ごま そうめん 笹だんご ふりかけ	752 24.8 360
8 金 ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしかけ 梅肉和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳(県内) 鶏肉(国内) 豚肉(国内) 糸かつお 豆腐(長船) わかめ(鳴門) 麦みそ	だいこん ねぎ(県内) キャベツ(県内) もやし(県内) きゅうり(国内) にんじん(国内) 梅 たまねぎ(国内) しめじ(長野)	米(県内) 砂糖	714 26.7 339
12 火 変わり焼きそばパン 牛乳 モロヘイヤスープ くだもの(すいか)	牛乳(県内) 豚肉(九州) ウインナー ちくわ 削り粉 青のり 鶏肉(九州)	切り干しだいこん(宮崎) にんじん(国内) たまねぎ(国内) キャベツ(県内) もやし(県内) とうもろこし(北海道) モロヘイヤ(岐阜) すいか(鳥取)	米粉パン サラダ油	737 26.8 369
13 水 中華丼 牛乳 中華サラダ フルーツ杏仁	牛乳(県内) 豚肉(九州) えび(東南アジア) いか(国内) うずら卵(国内) 杏仁豆腐	にんじん(国内) たまねぎ(国内) たけのこ(県内) はくさい(長野) 干しいたけ(県内) ねぎ(県内) しょうが(高知) キャベツ(県内) きゅうり(国内) もも	米(県内) サラダ油 ごま油 でん粉 砂糖	767 31.8 383

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※ 摂取基準 エネルギー820kcal たんぱく質30.0g カルシウム450mg

※( )内には、主な産地を表示しています。産地は都合により、変更する場合があります。