

7月分予定献立表



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)	
2月 サワーライス 牛乳 野菜スープ みかんゼリー	ツナ ハム 卵 ベーコン ミックスビーンズ	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	米 砂糖 みかん	740 20.7 367
3火 ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き 添え野菜 豆腐汁	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ねぎ	米 砂糖	790 18.6 340
4水 五目うどん 牛乳 おひたし 卵ドーナツ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ こまつな もやし にんじん	うどん 砂糖 サラダ油 ドーナツ	755 25.0 300
5木 ごはん 牛乳 タンドリーチキン じゃがいもとかぼちゃのサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ミックスビーンズ ベーコン	かぼちゃ にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも ごまドレッシング	850 27.0 336
6金 《七夕献立》 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 にがうりの酢の物 そうめん汁 笹団子	牛乳 いわし ちりめん	しょうが にがうり もやし きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ オクラ	米 砂糖 すりごま そうめん 笹団子	800 30.0 340
10火 冷麺 牛乳 カットとうもろこし スイカ	牛乳 ハム 卵	きゅうり にんじん もやし キャベツ とうもろこし スイカ	中華麺	780 28.2 320
11水 ごはん 牛乳 ほきの南蛮漬け ピーマン炒め くずし豆腐のスープ	牛乳 ホキ きくらげ 豆腐 焼き豚	しょうが レモン たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ とうもろこし チンゲンサイ 冬瓜	米 でん粉 砂糖 サラダ油	750 35.0 320
12木 ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 もずく	たまねぎ にんじん もやし にがうり にら たけのこ ねぎ	米 サラダ油 砂糖	810 30.0 410
13金 レーズンパン 牛乳 チキンビーンズ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ キャベツ ピーマン トマト きゅうり とうもろこし	レーズンパン 砂糖 サラダ油	810 30.0 360
17火 ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の炒め煮 昆布和え	牛乳 厚揚げ 豚肉 昆布	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ しょうが きゅうり	米 サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉	780 30.2 490
18水 ごはん 牛乳 肉じゃが ごま酢和え	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん もやし さやいんげん キャベツ	米 サラダ油 砂糖 じゃがいも こんにゃく すりごま	800 31.0 415
19木 豚キムチチャーハン 牛乳 卵スープ 冷凍洋なし	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 ピーマン もやし しいたけ にら	サラダ油 じゃがいも ごま ごま油 洋なし	812 32.0 350