

7月 給食献立予定表

※都合により変更になる場合があります。



R7.7 横越中学校

日 (曜)	予 定 献 立		黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
			おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
1 日 (火)	中華丼	(ごはん)	米						エネルギー 776 kcal
		(具)	でん粉	油 ごま油	ほたて 豚肉 いか うずら卵		にんじん チンゲンサイ	だけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	たんぱく質 33.1 g
	アーモンドあえ	砂糖	アーモンド				ほうれんそう にんじん	切干しだいこん もやし	脂質 23.6 g
	ももゼリー	砂糖 水あめ						もも	食塩相当量 2.6 g
	牛乳				牛乳				
2 日 (水)	ごはん	米							エネルギー 807 kcal
	キャベツのみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ			キャベツ えのきだけ		たんぱく質 33.6 g
	にぎすの南蛮漬	砂糖 でん粉	油 ごま油		ニギス		しょうが ねぎ		脂質 22.3 g
	大豆の磯煮	砂糖	油	さつま揚げ だいず	ひしき	にんじん さやいんげん	ごぼう		食塩相当量 3.1 g
	ヨーグルト	砂糖			乳製品 寒天				
3 日 (木)	牛乳				牛乳				
	枝豆とうもろこしのごはん	米					えだまめ とうもろこし		エネルギー 774 kcal
	玉ねぎと卵のみそ汁			卵 生揚げ みそ		こまつな	たまねぎ		たんぱく質 26.8 g
	じゃがいものカレーさんびら	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう		脂質 26.8 g
	アップルシャーベット						りんごシロップ漬		食塩相当量 2.5 g
4 日 (金)	牛乳				牛乳				
	ごはん	米							エネルギー 766 kcal
	夏野菜汁	じゃがいも		ベーコン 生揚げ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう		たんぱく質 33.1 g
	さばのみそ煮	砂糖		さば みそ			しょうが		脂質 23.4 g
	塩もみ						キャベツ きゅうり		食塩相当量 3 g
7 日 (月)	牛乳				牛乳				
	ゆかりごはん	米 砂糖				赤しそ			エネルギー 791 kcal
	セタ汁	そうめん 星型麺		星型かまぼこ		にんじん オクラ	えのきだけ		たんぱく質 22.1 g
	星型コロッケ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	豚肉			たまねぎ		脂質 22.6 g
	ごま酢あえ	砂糖	ごま			こまつな	切干しだいこん もやし		食塩相当量 2.9 g
	セタゼリー	水あめ 砂糖 でん粉		豆乳	寒天		レモン メロン		七タ こんにゃく
8 日 (火)	牛乳				牛乳				
	ハヤシライス	(ごはん) (ルー)	米 じゃがいも 米粉 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ラード	豚肉	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	エネルギー 804 kcal たんぱく質 25.8 g
	甘夏サラダ	砂糖	油				キャベツ きゅうり 夏みかん		脂質 22.8 g
	とうもろこし						とうもろこし		食塩相当量 3.3 g
	牛乳				牛乳				
9 日 (水)	ごはん	米							エネルギー 793 kcal
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ			たまねぎ えのきだけ		たんぱく質 31.3 g
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 ぶどう糖 でん粉	油		ししゃも				脂質 26.6 g
	切り干しナポリタン	砂糖	油	レバー入りウイン ナー		にんじん ピーマン	切干しだいこん たまねぎ ぶなしめじ		食塩相当量 2.5 g
	牛乳				牛乳				
10 日 (木)	ごはん	米							エネルギー 770 kcal
	肉じゃが	じゃがいも しらたき 砂糖	油	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ		たんぱく質 23.1 g
	鉄火みそ	砂糖	油	だいず みそ		にんじん	ごぼう		脂質 19.9 g
	きゅうりの甘酢あえ	砂糖			わかめ		みかん きゅうり		食塩相当量 2.7 g
	牛乳				牛乳				

日 (曜)	予 定 献 立		黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
			おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
11 日 (金)	ごはん		米						エネルギー 760 kcal
	卵とレタスのスープ		でん粉	ごま油	とうふ 卵		にんじん	とうもろこし レタス きくらげ ねぎ	たんぱく質 31.3 g
	チンジャオロース		砂糖 でん粉	油	豚肉		ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ	脂質 21.7 g
	ブルーベリーゼリー		砂糖 水あめ でん粉					ブルーベリー	食塩相当量 2.8 g
	牛乳					牛乳			
14 日 (月)	ごはん		米						エネルギー 784 kcal
	夏の豚汁		じゃがいも		とうふ 豚肉 みそ		にんじん	なす たまねぎ	たんぱく質 32.3 g
	鮭チーズフライ		パン粉 小麦粉 でん粉	油	サケ	チーズ			脂質 24.7 g
	切り昆布の煮つけ		こんにゃく 砂糖	油	さつま揚げ 打ち豆	昆布	にんじん		食塩相当量 2.4 g
	牛乳					牛乳			
15 日 (火)	マーボー丼	(ごはん)	米						エネルギー 766 kcal
		(具)	砂糖 でん粉	油 ごま油	とうふ 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ メンマ	たんぱく質 33.4 g
	ごま入りもやしのナムル		砂糖	ごま油 ごま			こまつな にんじん	もやし とうもろこし	脂質 17.3 g
	飲むヨーグルト		砂糖			牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			食塩相当量 2.6 g
	16 日 (水)	梅ごはん		米 ぶどう糖 でん粉					梅
もずくのみそ汁				とうふ みそ	もずく		えのきだけ ねぎ	たんぱく質 25.6 g	
なすとかぼちゃのそぼろあんかけ		砂糖 でん粉	油	豚肉		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	脂質 24.6 g	
ミルクデザート		水あめ 砂糖 でん粉			牛乳 練乳			食塩相当量 2.8 g	
牛乳					牛乳				
17 日 (木)	ごはん		米						エネルギー 782 kcal
	チンゲン菜のスープ				かまぼこ とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	たんぱく質 34.1 g
	とり肉と大豆のアーモンドがらめ		砂糖 でん粉	油 アーモンド	だいず とり肉			しょうが	脂質 27.4 g
	きゅうりの甘辛							きゅうり	食塩相当量 2.4 g
	牛乳					牛乳			
18 日 (金)	フルーツパン		小麦粉 砂糖	ショートニング 油		脱脂粉乳		レーズン パパイア クランベリー パイナップル	エネルギー 786 kcal
	野菜スープ		じゃがいも	油	レバー入りウイン ナー		にんじん こまつな	たまねぎ セロリー	たんぱく質 32.7 g
	プレーンオムレツ		砂糖 でん粉	油	卵				脂質 28.2 g
	ラタトゥイユ		砂糖	油	ベーコン		トマト かぼちゃ さやいんげん	にんにく たまねぎ なす スズキニ	食塩相当量 3.6 g
	チーズ					チーズ			
22 日 (火)	牛乳					牛乳			
	ごはん		米						エネルギー 731 kcal
	夏野菜の卵とし		しらたき 砂糖		豚肉 卵		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう	たんぱく質 2.9 g
	ひじきの佃煮		砂糖		ツナ	ひじき			脂質 23.3 g
	かおりあえ		砂糖 でん粉				にんじん 蕪しそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.6 g
23 日 (水)	アーモンド			アーモンド					
	牛乳					牛乳			
	夏野菜のカレー	(ごはん)	米						エネルギー 829 kcal
		(カレー)	じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉	油 ラード	レバー入りウイン ナー 豚肉		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ しょうが	たんぱく質 23.6 g
	ひじきサラダ		砂糖	油		ひじき		キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質 26.3 g
冷凍パイ		砂糖					パイナップル	食塩相当量 2.6 g	
牛乳					牛乳				
一日あたりの平均			エネルギー たんぱく質	781 kcal 29.8 g	脂質 食塩相当量	23.7 g 2.8 g	カルシウム 鉄	407 mg 3.9 mg	