

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。



R8.7 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 (水)	ごはん		米						エネルギー 817 kcal
	夏の豚汁		じゃがいも		とうふ 豚肉 みそ		にんじん	なす ごぼう ねぎ	たんぱく質 33 g
	鮭チーズフライ		パン粉 小麦粉 でん粉	油	さけ	チーズ			脂質 28.6 g
	切り昆布の煮つけ		こんにゃく 砂糖	油	油揚げ 打ち豆	昆布	にんじん		食塩相当量 2.3 g
	牛乳					牛乳			
2 日 (木)	中華丼	(ごはん)	米						エネルギー 756 kcal
		(具)	でん粉	油 ごま油	ほたて あさり 豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	たんぱく質 33.4 g
	ごま酢あえ		砂糖	ごま			こまつな	切干しだいこん もやし	脂質 19.2 g
	すいか							すいか	食塩相当量 2.5 g
	牛乳					牛乳			
3 日 (金)	コッペパン		小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			エネルギー 775 kcal
	いちごジャム		水あめ 砂糖					いちご	たんぱく質 34.7 g
	豆乳と米粉のクラムチャウダー		じゃがいも 米粉	油	あさり 豆乳 白いんげん豆		にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ	脂質 24.3 g
	プレーンオムレツ		砂糖 でん粉	油	卵				食塩相当量 3.2 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 スズキーニ	
	牛乳					牛乳			
6 日 (月)	ごはん		米						エネルギー 829 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 35.8 g
	さばのみそ煮		砂糖		さば みそ			しょうが	脂質 24.9 g
	塩もみ							キャベツ きゅうり	食塩相当量 3.1 g
	ヨーグルト		砂糖			乳製品 寒天			
7 日 (火)	わかめごはん		米 水あめ			わかめ			エネルギー 832 kcal
	セタ汁		そうめん 星型麺		糸かまぼこ		にんじん オクラ	えのきたけ	たんぱく質 22.7 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 26.4 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	食塩相当量 3 g
	セタデザート		水あめ 砂糖 でん粉		豆乳加工品	寒天		レモン メロン	セタ こんだて
	牛乳					牛乳			
8 日 (水)	ごはん		米						エネルギー 776 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 30.2 g
	鉄火みそ		砂糖	油	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質 20.5 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			
9 日 (木)	マーボー丼	(ごはん)	米						エネルギー 768 kcal
		(具)	砂糖 玄米 でん粉	油 ごま油	とうふ 豚肉 だいず 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 32.4 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 23.4 g
	メロン							メロン	食塩相当量 2.6 g
	牛乳					牛乳			
10 日 (金)	ごはん		米						エネルギー 734 kcal
	夏野菜の卵とじ		しらたき 砂糖		牛肉 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 27 g
	ひじきの佃煮		砂糖		ツナ	ひじき			脂質 20.7 g
	かおりあえ		砂糖 でん粉				にんじん 青じそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.7 g
	ブルーベリーゼリー		水あめ 砂糖 でん粉					ブルーベリー	
	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												
13 日 (月)	梅ごはん	米	ぶどう糖	でん粉				梅	エネルギー 804 kcal										
	もずくのみそ汁				とうふ	みそ	もずく	えのきたけ	たんぱく質 26.6 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 30 g										
	アーモンド			アーモンド					食塩相当量 2.9 g										
	牛乳					牛乳													
14 日 (火)	ごはん	米							エネルギー 771 kcal										
	キャベツのみそ汁	じゃがいも			生揚げ	みそ		キャベツ	えのきたけ	たんぱく質 32.7 g									
	にぎすの南蛮漬け	でん粉	砂糖	油	ごま油		ニギス	しょうが	ねぎ	脂質 16.2 g									
	大豆の磯煮	砂糖		油	とり肉	だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.7 g									
	飲むヨーグルト	砂糖					牛乳 脱脂粉乳 生クリーム												
15 日 (水)	ジャージャーめん	(中華めん)	小麦粉							エネルギー 823 kcal									
		(スープ)	砂糖	でん粉	玄米	ごま油	豚肉	だいず	みそ	にんじん	にら	たんぱく質 38 g							
	えびシューマイ	パン粉	でん粉	砂糖	油		えび	たら			たまねぎ	脂質 21.4 g							
	ごま入りきゅうりのピリ辛漬け				ごま	ごま油					きゅうり	しょうが	食塩相当量 4.5 g						
	牛乳						牛乳												
	16 日 (木)	ごはん	米								エネルギー 759 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	ねぎ きくらげ レタス		たんぱく質 31.4 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 21.4 g							
冷凍みかん										みかん		食塩相当量 2.7 g							
牛乳							牛乳												
17 日 (金)	ハヤシライス	(ごはん)	米								エネルギー 816 kcal								
		(ソース)	じゃがいも	でん粉	砂糖	米粉	油	豚脂	牛肉	豚肉 レンズ豆	にんじん	トマト	たまねぎ	にんにく マッシュルーム キャベツ しいたけ	たんぱく質 23.9 g				
	甘夏サラダ	砂糖		油							キャベツ	きゅうり 甘夏	脂質 24.6 g						
	とうもろこし										とうもろこし		食塩相当量 2.3 g						
	牛乳						牛乳												
21 日 (火)	ごはん	米								エネルギー 679 kcal									
	こんぶふりかけ	米	でん粉	砂糖				昆布	のり	抹茶			たんぱく質 84.3 g						
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも				生揚げ	みそ				たまねぎ	えのきたけ	脂質 32.3 g						
	ししゃもフライ	パン粉	小麦粉	でん粉	ぶどう糖	油			ししゃも				食塩相当量 2.8 g						
	切り干しナポリタン	砂糖	でん粉	油	豚脂	豚肉	豚レバー		にんじん	ピーマン	切干しだいこん たまねぎ ぶなしめじ								
	牛乳						牛乳												
22 日 (水)	ごはん	米								エネルギー 831 kcal									
	あさりとチンゲン菜のスープ					あさり	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 34.3 g						
	とり肉と大豆のアーモンドがらめ	でん粉	砂糖	油	アーモンド	だいず	とり肉				しょうが		脂質 30.9 g						
	きゅうりの甘辛										きゅうり		食塩相当量 2.4 g						
	牛乳							牛乳											
23 日 (木)	夏野菜のカレー	(ごはん)	米										エネルギー 822 kcal						
		(カレー)	じゃがいも	砂糖	米粉	でん粉	さつまいも	油	豚脂	豚肉	豚レバー	にんじん	トマト	なす	たまねぎ ズッキーニ	にんにく	しょうが	たんぱく質 24.1 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 24.8 g					
	ミルクデザート	水あめ	砂糖						牛乳	練乳				食塩相当量 2.7 g					
	牛乳							牛乳											
24 日 (金)	枝豆と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 759 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 27.7 g					
	じゃがいものカレーきんぴら	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 24.3 g						
	アップルシャーベット											りんごシロップ漬け		食塩相当量 2.5 g					
	牛乳							牛乳											
一日あたりの平均		エネルギー	797 kcal		たんぱく質	30.7 g		脂質	24.3 g		食塩相当量	2.8 g		カルシウム	414 mg		鉄	4.6 mg	