

7月



[ 7, 8月 予定献立表 ]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ご飯	○	豆腐ハンバーグ 春雨のあえ物 すいとん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐ハンバーグ	麦ご飯 砂糖 かたくり粉 はるさめ すいとん	にんじん キャベツ きゅうり こまつ な ごぼう だいこん こまつな ねぎ	771 kcal 30.5 g 22.0 g 2.7 g
2火	わかめうどん	○	ちくわの磯辺揚げ 小松菜ともやしのおかか和え	牛乳 鶏肉 わかめ なたと 油揚げ ちくわの磯辺揚げ かつおぶし	ソフト麺 油 ごま	にんじん ねぎ ごぼう こまつな も やし	748 kcal 32.8 g 23.3 g 4.1 g
3水	麦ご飯	○	豚肉のねぎ塩焼き ビーフン炒め わかめスープ	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 豆腐	麦ご飯 ごま油 ビーフン 油 ごま	ねぎ レモン こまつな にんじん キャベツ 玉葱 とうもろこし	750 kcal 33.2 g 23.2 g 2.4 g
4木	食パン	○	いちごミックスジャム 鶏肉と大豆のトマトソース煮 マカロニサラダ ほうれんそうスープ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ 豆腐 ベーコン	食パン じゃがいも 油 マカロニ ごま ごま油 砂糖 いちごミックスジャム	玉葱 パセリ キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう	748 kcal 30.3 g 22.7 g 3.5 g
5金	麦ご飯 わかめふりかけ	○	星のコロッケ グリーンサラダ セタスープ セタゼリー	牛乳 チキンハム 鶏肉	麦ご飯 コロッケ 油 オリーブ油 砂糖 魚めん セタゼリー	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほうれんそう	727 kcal 21.1 g 18.2 g 2.4 g
9火	焼きそば	○	もち米肉団子 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 もち米肉団子	焼きそば麺 油 ごま油 砂糖 ごま	もやし キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン こまつな	816 kcal 37.1 g 19.8 g 4.4 g
10水	麦ご飯	○	ミンチカツ 糸こんにゃくほうれん草のごま和え なすのみそ汁	牛乳 油揚げ わかめ ミンチカツ	麦ご飯 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	ほうれんそう にんじん しめじ 玉葱 なす こんにゃく	763 kcal 27.8 g 19.2 g 2.5 g
11木	きなこ揚げパン	○	ミートオムレツ キャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 きな粉 鶏肉 ミートオムレツ	コッペパン 油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし にんじん 玉葱 グリーンピース	724 kcal 29.9 g 26.3 g 3.3 g
12金	麦ご飯	○	小籠包 パンパンジー こまつなのみそ汁	牛乳 ソフトチキン 豆腐 わかめ 油揚げ 小籠包	麦ご飯 ごま ごま油 砂糖 じゃがい も	きゅうり もやし こまつな 玉葱	710 kcal 29.7 g 14.2 g 2.5 g
16火	スパゲティナポリタン	○	コールスローサラダ ソフール元気ヨーグルト	牛乳 ウィンナー チキンハム ヨーグ ルト	オリーブ油 バター 砂糖 油	にんじん 玉葱 マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ とうもろこし パセリ	776 kcal 30.5 g 18.9 g 2.7 g
17水	麦ご飯	○	夏野菜カレー キャベツとブロッコリーのサラダ スライスパイ	牛乳 豚肉	麦ご飯 油 ごま油 ごま	玉葱 にんじん ズッキーニ なす とうもろこし ブロッコリー キャベツ パイン	823 kcal 35.4 g 26.3 g 3.0 g
18木	コッペパン	○	タンダーチキン ツナサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ ベーコン	コッペパン 油 砂糖 油	キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん とうもろこし とうもろこし パセリ	767 kcal 35.4 g 27.0 g 3.6 g
							754.0 kcal 33.6 g 22.9 g 3.1 g



8月

21水	キムチチャーハン	○	上海パオズ もやしとほうれん草のナムル 肉団子のスープ	牛乳 豚肉 卵 パオズ 肉団子	ご飯 ごま油	にんじん 椎茸 ねぎ はくさい たけ のこ もやし ほうれんそう しめじ ほうれんそう	756 kcal 31.4 g 22.3 g 2.6 g
22木	丸パン	○	ミンチカツ 水菜のサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンハム 鶏肉 ミンチカツ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油	みずな キャベツ にんじん きゅうり だいこん えだまめ 玉葱 パセリ	721 kcal 30.3 g 25.2 g 3.4 g
23金	麦ご飯	○	たらのねぎみそ焼き 磯和え 肉じゃが	牛乳 かまぼこ のり 豚肉 たら	麦ご飯 じゃがいも 車ふ 油 砂糖	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり 玉葱 さやいんげん こんにゃく ねぎ	964 kcal 34.7 g 14.5 g 2.7 g
26月	麦ご飯	○	鶏のから揚げ ハムときゅうりのサラダ なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 油 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	きゅうり もやし なめこ にんじん ねぎ	694 kcal 32.4 g 20.7 g 2.5 g
27火	タンメン	○	焼き餃子2個 こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なたと ぎょうざ ツナ	中華めん 油 ごま油 ごま 砂糖	にんじん もやし キャベツ ねぎ だいこん きゅうり こんにゃく	702 kcal 33.1 g 23.5 g 3.5 g
28水	麦ご飯	○	牛肉コロッケ 五日野菜のピリ辛炒め お麩と野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ わかめ 牛肉コロッケ	麦ご飯 油 ごま油 砂糖 さといも じゃがいも 小麦後 パン粉	にんじん ごぼう れんこん とうがらし だいこん ねぎ こんにゃく	735 kcal 43.2 g 17.7 g 2.6 g
29木	コッペパン	○	スラッピージョー いろどりサラダ 具だくさんスープ	牛乳 豚肉 チャウダー ウィンナー 大豆	コッペパン 油 砂糖 油 じゃがいも	玉葱 ピーマン マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり パセリ	749 kcal 27.7 g 24.2 g 3.1 g
30金	麦ご飯	○	野菜シューマイ マロニーのさっぱりサラダ 麻婆豆腐	牛乳 シューマイ 鶏肉 豆腐	麦ご飯 マロニー 砂糖 ごま油 砂糖 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ たら たけのこ 椎茸	771 kcal 30.4 g 26.2 g 2.3 g

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。



757.0 kcal 32.9 g 21.7 g 2.9 g
---