



7月分 学校給食献立表



植木共同調理場

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						栄養価 中学校生徒 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g)	有無		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			鹿 南	五 霊	植 木 北
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質				
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂				
1 金	麦ごはん					米・麦		747	○	○	○
	シシリアンライス (肉)	豚肉・大豆・みそ		人参	玉ねぎ・生姜・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま・油				
	シシリアンライス (やさい)・一食マヨネーズ			パプリカ (赤・黄)	きゅうり・キャベツ		ノンエッグマヨネーズ				
	牛乳		牛乳								
	わかめと卵のスープ	ハム・卵・豆腐	わかめ	人参・ねぎ	玉ねぎ	でんぷん	ごま油	31.1			
4 月	ぶち丸麦ごはん					米・麦		747	○	○	○
	牛乳		牛乳								
	レバーとポテトの揚げがらめ	鶏レバー				でんぷん・じゃが芋・砂糖	油				
	ナムル			にら	もやし	砂糖	ごま油				
	春雨スープ	豚肉		人参・小松菜	キャベツ・玉ねぎ・しいたけ	春雨	油	25.4			
5 火	コッペパン					パン		672	○	○	○
	牛乳		牛乳								
	かぼちゃのクリーム煮	鶏肉	チーズ・牛乳	南瓜・人参	玉ねぎ		油				
	ビーンズサラダ	ハム・大豆			キャベツ・きゅうり	砂糖	油				
	ごはん					米		730	○	○	○
牛乳		牛乳									
家常豆腐	豚肉・豆腐・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・生姜・にんにく・しいたけ	こんにゃく・砂糖・でんぷん	油					
もやしの中華あえ			人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油					
	手作りふりかけ	糸かつお	いりこ				ごま	29.9			
7 木	丸パン					パン		801	○	○	○
	牛乳		牛乳								
	ホキフライ	ホキフライ					油				
	コーンサラダ				コーン・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油				
	卵スープ	ベーコン・卵		南瓜・人参・小松菜・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃが芋・でんぷん	油	27.2			
8 金	麦ごはん					米・麦		711	○	○	○
	牛乳		牛乳								
	塩さば	さば									
	昆布あえ		昆布の佃煮	ピーマン	もやし		ごま				
	たまねぎのみそ汁	豆腐・みそ	いりこ (出し)	人参	玉ねぎ・えのきたけ			33.2			
11 月	夏野菜カレー	豚肉		南瓜・人参・トマト	玉ねぎ・なす・えだ豆・生姜・にんにく	米・麦・じゃが芋	油	727	○	○	○
	牛乳		牛乳								
	茎わかめのサラダ		くきわかめ・わかめ		もやし・きゅうり	砂糖	油				
12 火	丸パン					パン		797	○	○	○
	牛乳		牛乳								
	牛肉コロッケ	牛肉コロッケ					油				
	カミカミナッツサラダ		しらす干し		キャベツ・きゅうり	砂糖	カシューナッツ・油				
	トマトスープ	ベーコン・大豆		人参・トマト	玉ねぎ・しめじ・セロリ・にんにく	マカロニ	油	29.3			
13 水	ごはん					米		848	○	○	○
	牛乳		牛乳								
	いわしの香味ソース	いわし		ねぎ	生姜・にんにく	でんぷん・砂糖	油・ごま油				
	酢の物		わかめ		キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま				
	シモンそうめん汁	かまぼこ・油揚げ・かつお節 (出し)	昆布 (だし)	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	シモンそうめん		33.7			
14 木	コッペパン					パン		663	○	○	○
	牛乳		牛乳								
	夏野菜のスパゲティ	豚肉		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・なす・しめじ・ズッキーニ	スパゲッティ	油				
	コールスロー			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	油				
	麦ごはん					米・麦		762	○	○	○
牛乳		牛乳									
ピリッと肉じゃが	豚肉・ちぎり揚げ・油揚げ・みそ		人参	玉ねぎ・ごぼう・えだ豆・にんにく・生姜	じゃが芋・こんにゃく・砂糖	油					
カリカリきゅうり				きゅうり・生姜		ごま油					
	冷奴・一食しょうゆ	豆腐						31.5			
19 火	食パン					パン		755	○	○	○
	牛乳		牛乳								
	冷やし中華	ハム		人参	キャベツ・きゅうり・もやし	スパゲッティ・砂糖	ごま・ごま油				
	ししゃもフライ	ししゃもフライ					油				
	いちごジャム					いちごジャム		30.5			
20 水	豚二郎どん	豚肉		にら	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・こんにゃく・砂糖・でんぷん	油	718	○	○	○
	牛乳		牛乳								
	大豆のあえもの	大豆	しらす干し	人参	もやし・キャベツ	砂糖	油				
	じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ・いりこ (出し)	ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		28.5			
21 木	コッペパン					パン		729	×	×	○
	牛乳		牛乳								
	卵のカレー煮	卵									
	五目春雨	豚肉・天ぷら		人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・コーン	春雨	油・ごま油				
	フルーツミックス				黄桃・パイナップル	カクテルゼリー		30.8			

※ 都合により、献立が変更する場合があります。