



# 7月 献立材料表



中学校

おい町立学校給食センター

日付	献立名	おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	ミネラル (無機質)	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根と小松菜のごまあえ じゃこの甘辛  <b>アイアン献立</b>	豚肉 ツナ	牛乳 煮干し	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ 切り干し大根	722 kcal 118.8 g 31.3 g 15.3 g 1.9 g
2 (火)	松井農園さんのごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツの炒め物 夏のけんちん汁  <b>半夏生献立</b>	さば ベーコン 厚揚げ	牛乳	米 じゃがいも こんにやく	油	ピーマン にんじん 青ねぎ	キャベツ コーン ごぼう しいたけ	773 kcal 101.7 g 33.9 g 28.7 g 2.2 g
3 (水)	夏野菜のカレーライス 牛乳 梅ドレッシング和え キャンディチーズ	豚肉 チキンハム	牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 梅ジャム	油 カレールウ	かぼちゃ ピーマン ミディマト	なす 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 梅肉	739 kcal 119.3 g 28.1 g 19.9 g 2.4 g
4 (木)	玄米ごはん 牛乳 和風ローストチキン じゃがピー 新玉ねぎのみそ汁 しそ味ひじき	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 若狭わかめ ひじき	米 玄米 砂糖 じゃがいも	油	ピーマン にんじん しそ	土生姜 玉ねぎ しいたけ	705 kcal 110.0 g 32.3 g 15.8 g 2.8 g
5 (金)	わかめごはん 牛乳 星型コロッケ キャベツのおかか和え 七夕うどん 七夕デザート(きらきら餅)  <b>七夕献立</b>	かつお節 かまぼこ 豚肉	牛乳 炊き込み わかめ	米 小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖 米粉めん きらきら餅	油	おくら にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ コーン	759 kcal 132.5 g 21.6 g 17.6 g 2.6 g
8 (月)	麦ごはん 牛乳 焼ききょうざ ゴーヤチャンプルー 若狭わかめのスープ くろ棒カルシウム	豚肉 卵 厚揚げ かつお節 ベーコン 豆腐	牛乳 若狭わかめ	米 大麦 米粉 でん粉 くろ棒 カルシウム	油	にんじん にら	ゴーヤ 玉ねぎ しいたけ キャベツ にんにく 土生姜	820 kcal 125.5 g 31.7 g 23.4 g 2.3 g
9 (火)	川上米のごはん 牛乳 あんこうの塩唐揚げ きゅうりのごま酢和え 夏野菜のみそ汁  <b>ふるさと献立</b>	あんこう かまぼこ うすあげ みそ	牛乳	米 米粉 砂糖	油 ごま	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	きゅうり 切り干し大根 なす 玉ねぎ えのきたけ	708 kcal 106.5 g 30.0 g 18.8 g 2.1 g
10 (水)	食パン 牛乳 ポイルウインナー ピザ風ポテト キャベツのスープ煮	ポーク ウインナー 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	食パン じゃがいも	油	にんじん	玉ねぎ キャベツ 冬瓜 しめじ	710 kcal 90.9 g 31.0 g 30.0 g 3.9 g
11 (木)	ツナピラフ 牛乳 キャベツサラダ 越のルビーのミネストローネ ヨーグルト	ツナ チキンハム ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	にんじん ピーマン ミディマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	731 kcal 117.0 g 26.4 g 20.7 g 2.4 g
12 (金)	玄米ごはん 牛乳 チンジャオロースー のり塩ビーンズ みそワタンスープ	豚肉 大豆 ベーコン みそ	牛乳 青のり	米 玄米 砂糖 でん粉 ワタタン	油	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ しいたけ	722 kcal 107.7 g 28.9 g 19.8 g 2.0 g
16 (火)	麦ごはん 牛乳 いか焼き 名田庄しそ風味漬け キャベツと肉団子のスープ	卵 いか 鶏肉	牛乳	米 大麦 米粉 砂糖 小麦粉 春雨 でん粉	油	青ねぎ にんじん しそ	だいこん キャベツ もやし 玉ねぎ	715 kcal 120.6 g 24.4 g 14.5 g 3.0 g
17 (水)	坂本米のごはん 牛乳 さわらのかば焼き 野菜のごまドレッシングあえ 冬瓜のみそ汁	さわら 豆腐 みそ	牛乳 若狭わかめ	米 米粉 でん粉 砂糖	油 ごま	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	土生姜 キャベツ コーン 冬瓜 えのきたけ	774 kcal 105.4 g 32.6 g 25.9 g 2.3 g
18 (木)	玄米ごはん 牛乳 鶏肉の梅ジャムソースかけ いもじくの甘辛炒め すまし汁 味つけのり  <b>歯っぴー献立</b>	鶏肉 じゃこ天 うすあげ	牛乳 味付けのり	米 玄米 米粉 砂糖 でん粉 梅ジャム こんにやく	油	にんじん 小松菜	いもじく 玉ねぎ えのきたけ	735 kcal 111.4 g 36.1 g 18.5 g 2.6 g
19 (金)	ハヤシライス 牛乳 ひじきサラダ レモンゼリー  <b>省塩献立</b>	豚肉 赤みそ チキンハム	牛乳 ひじき	米 砂糖 米粉 レモンゼリー	油	にんじん ミディマト	玉ねぎ しいたけ にんにく キャベツ コーン	732 kcal 126.1 g 26.3 g 14.2 g 1.8 g

