



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 脂肪 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 (火)	麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮 キャベツの炒め物 手作りふりかけ 歯っぴー献立	豚肉 焼き豆腐 ベーコン かつお節 大豆	牛乳 しらす干し 塩昆布 青のり	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	にんじん 青ねぎ ピーマン	玉ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ コーン	707 kcal 112.9 g 31.0 g 18.3 g 2.1 g
2 (水)	夏野菜のカレーライス 牛乳 りっちゃんのサラダ 角チーズ	豚肉 チキンハム かつお節	牛乳 塩昆布 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 梅ジャム	油 カレールーウ マーガリン	かぼちゃ ピーマン にんじん	なす 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	760 kcal 122.6 g 28.9 g 21.5 g 2.3 g
3 (木)	玄米ごはん 牛乳 焼きぎょうざ ゴーヤチャンプルー キムチスープ	豚肉 卵 厚揚げ かつお節 ベーコン	牛乳 昆布	米 玄米 砂糖 でん粉 米粉	油	にんじん 小松菜 にら 青ねぎ	ゴーヤ 玉ねぎ 白菜 大根 えのきたけ キャベツ にんにく 土生姜	757 kcal 113.0 g 30.4 g 22.3 g 2.4 g
4 (金)	松井農園さんのごはん 牛乳 あんこうの塩唐揚げ のり酢あえ キャベツの豚汁	あんこう ツナ 豚肉 みそ	牛乳 のり	米 米粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	もやし キャベツ ごぼう しいたけ	709 kcal 102.6 g 32.9 g 19.3 g 2.3 g
7 (月)	わかめごはん 牛乳 星型コロッケ ほうれん草のごま和え 七夕うどん 七夕ゼリー 七夕献立	かまぼこ 豚肉	牛乳 炊き込み わかめ	米 パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ゼリー 米粉めん	油 ごま	ほうれん草 おくら にんじん	キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ しいたけ コーン	745 kcal 127.5 g 22.2 g 18.1 g 2.7 g
8 (火)	麦ごはん 牛乳 さばの醤油焼き ひじきのベーコン炒め 冬瓜のみそ汁	さば みそ ベーコン 豆腐 うすあげ	牛乳 ひじき	米 大麦	油	にんじん ピーマン 青ねぎ	コーン 冬瓜 えのきたけ	746 kcal 99.1 g 34.2 g 27.9 g 2.3 g
9 (水)	黒糖ロールパン 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 ヨーグルト	ポーク ウインナー 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	黒糖 ロールパン じゃがいも	油	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ しめじ	769 kcal 92.9 g 36.5 g 32.9 g 3.6 g
10 (木)	ツナピラフ 牛乳 ミートボールのトマトシチュー 梅ドレッシング和え 冷凍みかん	ツナ 鶏肉 チキンハム 赤みそ	牛乳	米 砂糖 じゃがいも 米粉 でん粉	油 オリーブ油	にんじん ピーマン ブロッコリー ミディマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり 梅肉 にんにく みかん	808 kcal 129.7 g 28.4 g 22.8 g 3.1 g
11 (金)	玄米ごはん 牛乳 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め のり豆ポテト かぼちゃのみそ汁 アイアン献立	豚肉 大豆 うすあげ みそ	牛乳 青のり	米 玄米 しらたき 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	ピーマン にんじん かぼちゃ 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	723 kcal 114.4 g 27.7 g 20.4 g 1.6 g
14 (月)	麦ごはん 牛乳 なすとじゃがいものカレーそばろ 米粉めんの中華和え 越のルビー ふりかけ 省塩献立	豚肉 チキンハム かつお節	牛乳 のり	米 でん粉 じゃがいも こんにやく 砂糖 大麦 米粉めん	油 ごま油	にんじん 小松菜 ミディマト	なす 玉ねぎ 土生姜 キャベツ	718 kcal 123.2 g 24.2 g 16.1 g 1.7 g
15 (火)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ごまちくわ 春雨スープ キャンディチーズ	豚肉 ちくわ ベーコン	牛乳 チーズ	米 砂糖 春雨	油 ごま	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	703 kcal 106.8 g 30.2 g 18.8 g 2.6 g
16 (水)	玄米ごはん 牛乳 はたはたの磯辺唐揚げ ささみの梅肉和え 夏野菜のみそ汁 ふるさと献立	はたはた 鶏肉 うすあげ みそ	牛乳 青のり	米 玄米 米粉 砂糖	油	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり 梅肉 なす 玉ねぎ えのきたけ	753 kcal 106.4 g 33.6 g 24.7 g 2.4 g
17 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き いもじくの甘辛炒め わかめのすまし汁 さつまいもチップス	鶏肉 みそ じゃこ天 豆腐	牛乳 若狭わかめ	米 砂糖 こんにやく 紫いも チップス	ごま 油	にんじん 青ねぎ	いもじく ごぼう えのきたけ 玉ねぎ	711 kcal 110.2 g 33.4 g 16.6 g 2.7 g
18 (金)	チキンライス 牛乳 マカロニサラダ 白玉フルーツポンチ	鶏肉 チキンハム	牛乳	米 マカロニ 梅シロップ 白玉団子 ぶどうゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり みかんシロップ漬け パインシロップ漬け	729 kcal 131.0 g 23.7 g 14.6 g 1.8 g

