



7 月 献 立 表



令和2年度
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養量			
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
						たんぱく質	無機質	カルコテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1	水	○	豚キムチ丼 お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」	ツナサラダ 煮干し	パイナップル	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 煮干し	にんじん にら	ショウガ ニンニク 玉葱 きゅうり えのき草 椎茸 白菜 コーン ハイナブル	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 エッグケア	811	34.8	20.7
												374	3.4	3.0
2	木	○	コストリカ ライス	ごまドレサラダ キャベツとポテトのスープ 煮干し	グレープ フルーツ	大豆 豚肉 いんげん豆 鶏肉 ツナ	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン トマト パプリカ こまつな	玉葱 マッシュルーム キャベツ ニンニク きゅうり ショウガ コーン セロリ グレープフルーツ	米 麦 米粉 砂糖 じゃがいも	バター 油 ごま	851	37.1	21.8
												403	3.7	3.5
3	金	○	ご飯	さばのみそ煮 もやしと油揚げの和え物 もずくのかきたま汁	小玉すいか	さば みそ 油揚げ なると 豆腐 卵	牛乳 もずく	こまつな にんじん	ねぎ ショウガ もやし キャベツ 玉葱 小玉すいか	米 麦 砂糖	ごま	850	33.5	30.2
												402	3.6	3.5
6	月	○	ご飯	擬製豆腐 しらたきと野菜の炒め物 じゃが芋の味噌汁 煮干し	冷凍みかん	豆腐 鶏肉 卵 みそ ベーコン 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん こねぎ こまつな にら	ねぎ もやし コーン 玉葱 えのき草 冷凍みかん	米 砂糖 麦 白滝 じゃがいも	油	776	29.9	21.5
												463	4.3	2.7
7	火	○	【七夕献立】 ちらし寿司	ししゃものごま揚げ そうめん汁	はちみつ レモンゼ リー	鶏肉 油揚げ 卵 なると	牛乳 のり ししゃも わかめ	にんじん みつば	椎茸 枝豆 かんぴょう 玉葱 ねぎ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 そうめん	ごま 油	824	38.1	22.7
												570	4.0	3.9
8	水	○	青椒肉絲丼	コーン卵スープ	ヨーグルト	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	ピーマン パプリカ にんじん こまつな	ショウガ パプリカ ねぎ たけのこ もやし ニンニク 玉葱 コーン	米 麦 片栗粉 砂糖	油	836	35.2	21.5
												468	3.3	3.7
9	木	○	セサミトースト	かぼちゃとズッキーニのシチュー 煮干し	オレンジ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 クリーム チーズ 煮干し	かぼちゃ にんじん ホウレンソウ	ズッキーニ 玉葱 マッシュルーム オレンジ	パン 砂糖 米粉	ごま マーガリン バター 油	868	29.7	32.7
												499	2.9	3.1
10	金	○	ビビンバ丼	にら玉汁 チーズ	きなこ豆	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵 大豆 きな粉	牛乳 チーズ	ホウレンソウ にんじん にら	ぜんまい ごぼう ニンニク もやし 大根	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	814	37.2	25.6
												436	3.8	3.5
13	月	○	ご飯	じゃが芋のから揚げ ゴーヤチャンプルー 大根の味噌汁 チーズ	バナナ	豚肉 豆腐 かつお節 卵 油揚げ みそ	牛乳 青のり わかめ チーズ	にんじん こまつな	にがうり 大根 もやし えのき草 キャベツ ショウガ バナナ	米 麦 じゃがいも	油	852	32.6	26.6
												558	3.9	3.0
14	火	○	スパゲティ ミートソース	枝豆サラダ 煮干し	ブルーベリー ケーキ	豚肉 大豆 ハム 卵	牛乳 チーズ ひじき 煮干し ヨーグルト	パセリ にんじん トマト	玉葱 マッシュルーム 枝豆 もやし ブルーベリー	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油 ごま マーガリン	916	36.5	32.2
												447	4.3	2.8
15	水	○	ご飯	納豆 小あじのから揚げ なすの肉みそ炒め かきたま汁	干し プルーン	納豆 豆腐 豚肉 生揚げ 大豆 みそ 卵	牛乳 小あじ	にんじん こまつな	なす ねぎ 大根 ショウガ えのき草 枝豆 ニンニク 干しプルーン	米 麦 片栗粉 砂糖	油	829	40.2	23.0
												563	4.3	3.4
16	木	○	夏野菜 カレーライス	ツナと大豆のサラダ じゃこナッツ	オレンジ	豚肉 みそ 大豆 ツナ	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	玉葱 きゃべつ なす きゅうり ショウガ ニンニク オレンジ	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター アーモンド	917	34.6	31.6
												429	3.3	2.7
17	金	○	いわしの かば焼き丼	じゃがいもの南蛮煮	グレープ フルーツ	いわし 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	ショウガ 玉葱 ごぼう 椎茸 グレープフルーツ	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも ごんにやく	油 ごま	907	36.0	25.0
												399	4.1	1.9
20	月	○	チキンライス	ポテトツナオムレツ マカロニスープ 煮干し	黒糖 くるみ	鶏肉 ツナ いんげん豆 卵 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ 煮干し	トマト にんじん こねぎ	玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ	バター 油 くるみ	825	32.3	27.8
												408	3.5	3.6
21	火	○	豆腐の うま煮丼	たまねぎの味噌汁 じゃこナッツ	一口みかん ゼリー	豆腐 豚肉 うずら卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん チンゲンサイ こまつな	玉葱 ねぎ 椎茸 しめじ ニンニク ショウガ	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも ゼリー	油 アーモンド	800	34.2	22.5
												456	6.9	3.5
22	水	○	ご飯	さばの豆板醤焼き 野菜のごま煮 キャベツの味噌汁	オレンジ	さば みそ さつま揚げ 生揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう ニンニク ショウガ えのき草 大根 キャベツ ねぎ オレンジ	米 砂糖 麦 ごんにやく じゃがいも	油 ごま	863	37.8	24.5
												434	4.2	3.8
27	月	○	焼き豚 チャーハン	太平燕 チーズ	バナナ	焼き豚 卵 豚肉 なると うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	コーン もやし ニンニク ショウガ ねぎ キャベツ 椎茸 筍 バナナ	米 麦 春雨	油	769	30.5	23.1
												428	2.9	4.0
28	火	○	豚肉丼	チンゲン菜と豆腐のスープ	ヨーグルト	豚肉 なると 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	ごぼう 玉葱 えのき草 しめじ ねぎ 筍 ショウガ	米 麦 しらたき 砂糖		782	30.4	20.1
												416	2.2	3.6
29	水	○	ツナチーズ トースト	夏野菜のトマト煮込み	冷凍みかん	ツナ 鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	トマト にんじん トマト	玉葱 コーン ズッキーニ エリンギ なす ニンニク 冷凍みかん	パン	油 エッグケア	808	33.1	31.0
												428	2.2	3.1
30	木	○	ドライカレー	わかめサラダ	冷凍パイ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	ニンニク ショウガ 玉葱 きゅうり グリーンピース キャベツ コーン ハイナブル	米 麦 砂糖	油	808	31.3	23.9
												399	3.4	5.1
31	金	無	分散登校でB組の生徒 (6月10日の振替)	焼肉青菜 チャーハン	豆腐チゲ	なると 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	コーン ニンニク ショウガ ねぎ 白菜 大根 えのき草	米 麦	油	600	20.4	12.1
												133	3.0	3.0

☆我孫子市教育委員会では、学校給食の安全安心な運営を図るため、食材の放射性物質検査を実施しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。
 ☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
 ☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。 ☆2学期の給食は、8月24日(月)からです。

【ご家庭にお願い】 給食時に各自の机にランチクロスを使用します。お手数をおかけしますが、毎回清潔なものをご用意ください。

1か月の平均値 (1~30日)	835	34.3	25.4
		16.4%	27.4%
	449	3.7	3.4
文部科学省 基準栄養価	830	13~20%	20~30%
たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	450	4.0	2.5g未満

