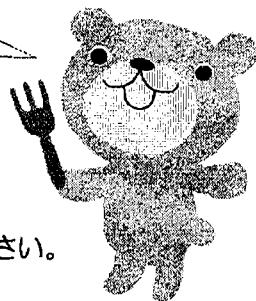


7月 予定献立表

我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			主な材料とその働き						栄養価			
			主食	主菜・副菜	デザート	主に血・肉・骨になる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		主な栄養素	成長期に大切な栄養		
						魚・肉・卵 大豆製品	牛乳 小豆 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類 芋類 砂糖	油脂類 種実類		Kcal	カルシウム mg	鉄 mg
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
1	火	○	ご飯	油淋鶏 ナムル トマトと卵のスープ	ジョア	鶏肉 卵 豚肉 わかめ	牛乳 ジョア	小松菜 人参 トマト チンゲン菜	玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし ぜんまい	米 でんぶ 砂糖	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 36.5 26.2 2.8	577	3.3
2	水	○	もちろしご飯	ホキのマヨネーズ焼き ひじきと大豆のサラダ 沢煮椀	バナナ	ほき 鶏肉 みそ 大豆	牛乳 ひじき わかめ	人参 みずな	玉ねぎ しめじ えのきたけ ねぎ きゃべつ 大根 とうもろこし ごぼう バナナ きゅうり	米 じゃがいも もち米 こんにやく さとう	油 マヨネーズ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 35.2 21.2 2.6	422	3.5
3	木	○	オムライス	パンプキンポタージュ じゃこと水菜のサラダ	さくらんぼ	卵 鶏肉	牛乳 チーズ しらす干し	みずな トマト かぼちゃ 人参	玉ねぎ コーン グリーンピース きゃべつ バナナ きゅうり さくらんぼ	米 砂糖 でんぶ	油 バター ごま油 生クリーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 28.9 25.1 4	437	3.2
4	金	○	鮭と枝豆のちらし寿司	鶏肉のカシューナッツ炒め わかめのかき玉汁	ブルー	鮭 卵 鶏肉 とうふ 枝豆	牛乳 わかめ のり	人参 ピーマン 赤ピーマン 小松菜	ねぎ しょうが かんぴょう えのきたけ ブルー	米 さとう でんぶ さつまいも	ごま 油 がしゅなつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	891 37.2 23.9 3.7	474	4.5
7	月	○	七夕献立 そうめん	あざりと枝豆のかき揚げ ピーナツ和え 型抜きチーズ	水まんじゅう	あざり 枝豆 いか	牛乳 桜えび チーズ	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ ねぎ しょうが もやし きゃべつ みつば	そうめん 小麦粉 砂糖	油 ピーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 32.4 25.8 3.7	487	10.6
8	火	○	ゆかりご飯	鯛のさらさ揚げ コーン入りおひたし さつま汁	グレープフルーツ	さば 豚肉 豆腐 みそ 削り節	牛乳	人参 小松菜 ゆかり粉	もやし 大根 ねぎ ごぼう コーン きゃべつ グレープフルーツ しょうが	米 砂糖 さつまいも でんぶ こんにやく	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	876 36.6 24.8 3.2	378	3.8
9	水	○	きなこ揚げパン	肉団子のスープ ひじきのマリネ	冷凍みかん	きなこ 肉団子 鶏肉 うずら卵	牛乳 ひじき	人参 小松菜	たけのこ もやし きゃべつ きゅうり しめじ しょうが みかん	パン さとう 春雨	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	894 37.4 28.8 3.7	602	3.9
10	木	○	納豆の日 ご飯 なっとう	ししゃもフライ じゃがいもの金平煮 えのき茸のみそ汁	パイナップル	油揚げ さつま揚げ 納豆	牛乳 わかめ ししゃも	人参 小松菜 さやいんげん	ねぎ えのき ごぼう れんこん パイナップル	米 パン粉 小麦粉 こんにやく	ごま油 油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	885 33.7 27.0 2.7	520	4.5
11	金	○	マーボー丼	パンパンシー ゆでとうもろこし	ヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 中華クラゲ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にら 人参	ねぎ しょうが もやし たけのこ とうもろこし きゅうり にんにく	米 砂糖 でんぶ	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	873 36.7 23.5 3.2	548	3.7
14	月	○	夏野菜のカレーライス	わかめサラダ	キウイフルーツ	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ チーズ	トマト かぼちゃ 人参	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく なす きゅうり グリーンピース キウイフルーツ コーン	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	909 27.2 25.2 2.5	365	2.8
15	火	○	五穀ごはん	チーズ入りはんぺんフライ いかくんサラダ 臭汁	すいか	くんせいいか 大豆 豆腐 はんぺん 豆乳 豚肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり セロリ キャベツ ごぼう すいか ねぎ 大根	米 あわ 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにやく	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 36.3 21.6 3.2	355	4.0
16	水	○	大豆入り ジャージャー麺	ツナサラダ	フルーツ白玉	牛肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ	人参 にら	玉ねぎ たけのこ きゃべつ きゅうり しょうが にんにく もやし バイン 黄桃 りんご みかん 葱 コーン	中華麺 白玉もち 砂糖 サイダー でんぶ	ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	821 31.2 25.4 3.4	392	3.6
17	木	○	土用の丑献立 うなたまご飯	揚げだし豆腐 冬瓜のみそ汁	冷凍りんご	うなぎ たまご 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん 万能ねぎ	とうがん ねぎ ごぼう りんご 大根 えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	888 34.2 27.7 3.9	502	4.8
											今月の平均	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	863 34.1 25.1 3.2	466	4.3
											文部科学省基準	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 30.0 26.0 3.0	450	4.0

7月の我孫子産野菜は、「きゅうり」と「トマト」です。
サラダやスープに毎日たくさんは使っています☆



※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。
我孫子市では、毎月給食食材の放射性物質検査をしています。
詳しい検査項目及び結果については、市のホームページをご覧ください。
給食では、一年を通じて我孫子産のお米を使用しています。

2学期の給食は、9月2日
(火)からです。

