

7 月 献 立 表



平成23年度

我孫子市立我孫子中学校

日 曜	付 日	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分相当量	
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜	④その他の野菜・果物	⑤穀類・芋・砂糖							⑥油脂類
						たんぱく質	無機質 カルシウム	カロチン	ビタミンC	炭水化物							脂質
1	金	○	納豆 鯖の豆板醤焼き ナムル じゃが芋の味噌汁 ご飯	グレープ フルーツ	納豆 鯖 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	万能葱 小松菜	もやし グレープ フルーツ	米 砂糖 じゃが芋	油	797	36.4	23.5	409	4.8	3	
4	月	○	秋刀魚の かば焼き丼	むらくも汁 きゅうりの浅漬け パイン ヨーグルト	さんま ナルト 卵 豆腐	牛乳 ヨーグル ト	人参 小松菜	玉葱 しいたけ 長葱 きゅうり キャベツ パイ ン	米 麦 でん粉 砂糖	油	966	33.7	35	430	3.5	3.1	
5	火	○	玄米わか めごはん	ほきのガーリックナッツ焼き 豆腐のオイスターソース炒め 野菜スープ	ほき 豆腐 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ニラ パセリ チンゲン菜	玉葱 キャベツ	米 玄米	油 ごま マヨネーズ アーモンド	855	38.8	31.9	490	3.4	3.5	
6	水	○	和風ハンバーグ カントリーポテト 冬瓜とうずらの卵スープ ご飯	冷凍 みかん	牛肉 豚肉 おから 卵 ベーコン うずらの卵	牛乳	人参 トマト チンゲン 菜	玉葱 大根 エリンギ 冬瓜 みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	928	32.5	32.4	339	4	3.4	
7	木	○	冷麦	ふかし芋 野菜のピーナツあえ あさりと枝豆のかき揚げ	あさり 卵 枝豆	牛乳 桜エビ 小女子	小松菜 人参	コーン 長葱 玉葱 万能葱	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま マヨネーズ 落花生	813	31.7	26	437	11.1	4.3	
8	金	○	中華丼	とうもろこし 枝豆 (我孫子産野菜の日)	ヨーグルト あえ	エビ 卵 豚肉 イカ うずら卵	牛乳 ヨーグル ト	小松菜 人参	玉葱 長葱 白 菜 しいたけ コーン パ イン 桃 パナ ナ	米 麦 でん粉 砂糖	油	914	36.9	23.2	408	3.7	3.2
11	月	○	ご飯 ひじきのり	ししゃものパリパリ揚げと彩り揚げ ポテトサラダ 冬瓜の味噌汁 すいか	卵 ハム 油揚げ みそ	牛乳 のり ひじき わかめ ししゃも	人参 ピーマン しその葉	玉葱 冬瓜 きゅうり すいか	米 麦 じゃが芋 でん粉 小麦粉	油 バター マヨネー ズ	856	29.3	28.8	459	2.9	3.4	
12	火	○	ジャー ジャー麺	チヂミ	フルーツ 白玉	豚肉 卵 大 豆 小豆 みそ いか	牛乳 桜エビ	小松菜 人参 ニラ	きゅうり もやし 白菜 長葱 みかん 桃パイ ン パナナ キ ウイ	糖 小麦粉 でん粉 白玉 さつま芋 山芋 砂糖	油 ごま	919	37.9	26.2	475	3.7	4.5
13	水	○	エビピラフ	カボチャのミートソース焼き トマトと卵のスープ レモン ヨーグルト	エビ 卵 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグル ト	グリッピー トマト かぼちゃ 小松菜	マッシュルーム エリンギ コー ン マッシュ ルーム 玉葱 レモン	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖	油 バター	888	36	31.1	448	3.2	4.2	
14	木	○	夏野菜の カレーライス	海藻サラダ アーモンド (我孫子産野菜の日)	パイナップル	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ チーズ	人参 トマト かぼちゃ	玉葱 なす 大 根 グリーンピース コーン キャベ ツ きゅうり	米 麦 薄力粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま バター アーモン ド	988	28.1	33.1	383	3	3.9
15	金	○	ポークビーンズ コーンサラダ ツナトースト		ツナ 大豆 白印元 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱 きゅうり レタス キャベ ツ グリンピー ス コーン	パン 砂 糖	マヨネーズ 油	928	38.1	34.8	451	3.4	4.4	
19	月	○	炒りこナッツ わかめと卵のスープ 麻婆茄子丼	すいか	大豆 卵 みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ かえり煮 干し	人参 には なす 長葱 しいたけ すいか	米 麦 でんぶん 砂糖	油 カシューナ ツ アーモ ンド	848	29.8	25.4	348	3.9	3.4		
☆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下さい。											今月の平均栄養価	892	34.1	29.3	423	4.22	3.69
我孫子産野菜の日は、とうもろこし、枝豆、きゅうり、かぼちゃ、じゃが芋がです。											文部科学省 基準栄養価	850	19 ~ 35	27	420	4	3 以下