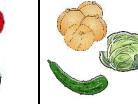
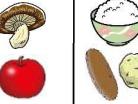


7月給食献立予定表

市貝中学校

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (火)	キャロットピラフ 牛乳 オムレツ チーズ入りマカロニサラダ ワインナーと野菜のスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ		米	バター	849 27.3 28.2
			牛乳					
		卵					植物油脂	
		ハム	チーズ	にんじん キャベツ きゅうり		マカロニ	和風ドレッシング	
		ワインナー		ブロッコリー にんじん ほうれん草 しいたけ たまねぎ		じゃがいも		
2 (水)	ごはん 牛乳 しゅうまい② 中華風サラダ 麻婆豆腐					米		955 40.4 29.8
			牛乳					
		豚肉		たまねぎ しょうが		小麦粉 でんぶん 砂糖	植物油脂	
				にんじん きゅうり もやし		春雨 砂糖	ごま油 ごま	
		豚肉 豆腐 味噌		ねぎ たまねぎ にんにく		砂糖 でんぶん	油	
3 (木)	バターロール 牛乳 白身魚のコーンチーズ焼き ハムと大根のマリネ トマトクリームペンネ		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング マーガリン	892 37.1 43.8
			牛乳					
		ほき	チーズ	たまねぎ とうもろこし			ノンエッグマヨ	
		ハム		大根 パセリ			マリネドレッシング	
		ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム		マカロニ 砂糖	油	
4 (金)	ごはん 牛乳 ハムカツ・ソース ポテトサラダ キャベツのみぞ汁					米		961 25.9 31.7
			牛乳					
		豚肉 鶏肉				パン粉 砂糖	植物油脂 油	
				にんじん きゅうり とうもろこし にんにく		じゃがいも	ノンエッグマヨ	
		油揚げ 豆腐 味噌		小松菜 たまねぎ キャベツ				
* 七夕献立 *								
7 (月)	ホワイトカレー (麦入りターメリックライス) 牛乳 ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ 天の川ゼリー					米 麦		957 32.4 26.7
		鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん しょうが にんにく たまねぎ 白いんげん豆		じゃがいも	油 ルウ	
			牛乳					
		豚肉 鶏肉		たまねぎ		小麦粉 砂糖 でんぶん	油	
				いんげん カリフラワー キャベツ きゅうり			かんきつドレッシング	
8 (火)	わかめ麦飯 牛乳 いわしの梅煮 ひじきサラダ かきたま汁		わかめ			米 麦 砂糖		775 29.9 20.2
			牛乳					
		いわし		うめ しそ		砂糖 でんぶん		
		まぐろ たら	ひじき	にんじん とうもろこし キャベツ		砂糖 でんぶん	和風ドレッシング	
		卵 豆腐 味噌		ほうれん草 たまねぎ		でんぶん		
9 (水)	ごはん 牛乳 チキンのオーブン焼き かんぴょうサラダ 白いんげん豆のポタージュ					米		957 37.6 29.2
			牛乳					
		鶏肉	チーズ			パン粉 砂糖	植物油脂	
		まぐろ		にんじん かんぴょう キャベツ きゅうり			塩ドレッシング	
		ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	とうもろこし 白いんげん豆 たまねぎ			バター ルウ	

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

主に体を作る	主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)	
	1群	2群	3群	4群		
						たんぱく質(g)

曜日	献立	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)
10 (木)	塩ラーメン	豚肉 たら イトヨリ ほたてエキス		にんじん ほうれん草 キャベツ たけのこ しょうが ねぎ きくらげ		中華麺 でんぶん 砂糖	油 ごま油	908 31.1 30.7
	牛乳		牛乳					
	春巻き	豚肉		たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ		小麦粉 でんぶん 砂糖 春雨	植物油脂	
	もやしの酢の物	鶏肉		にんじん もやし きゅうり		砂糖	ごま	
	アセロラミルク	豆乳		アセロラ果汁		砂糖		
11 (金)	ごはん					米		847 28.9 22.4
	牛乳		牛乳					
	アジカツ	アジ スケソーダラ 豆乳		たまねぎ		パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	油 植物油脂	
	磯辺和え		のり	ほうれん草 にんじん		砂糖	油	
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく		じやがいも	油	
14 (月)	チャーハン	卵 ベーコン		ねぎ にんにく		米 砂糖 でんぶん	ごま ごま油	847 28.9 28.9
	牛乳		牛乳					
	小籠包②	豚肉		たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ しいたけ		小麦粉 でんぶん 砂糖 春雨	植物油脂	
	くらげサラダ	くらげ		きゅうり 大根			ごまドレッシング	
	たっぷり野菜のタンタンスープ	鶏肉 味噌		にんじん 小松菜 キャベツ しめじ たまねぎ にんにく しょうが		春雨	ごま ごま油 油	
15 (火)	タコライス	豚肉 大豆	チーズ	トマト たまねぎ キャベツ にんにく		米 小麦粉	油 野菜ドレッシング	909 34.3 27.0
	牛乳		牛乳					
	もずくスープ	豆腐 タラ	もずく	にんじん 小松菜 ねぎ		でんぶん	ごま油	
	レモンタルト	卵	牛乳	レモン果汁		小麦粉 砂糖	マーガリン	
	* 市貝町産 有機野菜給食の日③ * たまねぎ・にんじん・じゃがいも・トマト・ピーマン・なす・ズッキーニ・枝豆使用							
16 (水)	夏野菜カレー (ごはん)					米		822 23.4 21.5
		豚肉		トマト にんじん ピーマン ズッキーニ 枝豆 たまねぎ なす しょうが にんにく		じゃがいも	油 カレールウ	
	牛乳		牛乳					
	プロッコリーとツナのサラダ	まぐろ		プロッコリー キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	
17 (木)	ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	ピーマン たまねぎ		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	893 37.5 34.6
	牛乳		牛乳					
	フレンチサラダ	まぐろ		いんげん カリフラワー キャベツ きゅうり			フレンチドレッシング	
	パンプキンシチュー	ワインナー	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん たまねぎ			油 ルウ	
18 (金)	ロコモコ丼 (麦入りごはん)					米 麦		939 27.2 25.6
		豚肉 鶏肉 卵	脱脂粉乳 チーズ	キャベツ たまねぎ			フレンチドレッシング	
	牛乳		牛乳					
	フルーツポンチ			パイナップル もも みかん いちご果汁 レモン果汁 ナタデココ		砂糖		

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830 kcal	27g ~ 42g	18g ~ 28g	2.5g 未満
893kcal	31.5g	28.5g	3.5g

<今月の栄養価平均値>