7月献立表

令和元年　　中村中学校

実施日				主　な　材　料　と　そ　の　働　き						栄　養　量			
日	曜		献　立　名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	牛乳	ビビンバ わかめスープ（卵なし） 冷凍みかん	豚ひき肉 大豆 みそ 鶏もも 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん（根） 小松菜	にんにく 生姜 もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 ごま	806	15.0	27.1	3.2
2	火	牛乳	ご飯 タンドリーチキン 夏野菜炒め 豆腐スープ	鶏もも ベーコン 豆腐	牛乳 ヨーグルト	トマトピューレ 赤ピーマン かぼちゃ にんじん（根） にら	にんにく 生姜 ズッキーニ 干ししいたけ えのきたけ たまねぎ	米 大麦	米ぬか油	798	16.3	30.2	2.3
3	水	牛乳	あんかけ焼きそば ジャーマンポテト 小玉すいか	豚肩 ベーコン	牛乳	にんじん（根） チンゲンサイ さやいんげん	生姜 にんにく たけのこ 干ししいたけ たまねぎ もやし すいか	中華めん 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	750	13.1	21.7	2.8
4	木	牛乳	メキシカンライス カラフルサラダ マカロニスープ **※Ｆ組は調理実習のため給食ありません**	豚肩 大豆 ハム みそ 鶏むね	牛乳	にんじん（根） トマト缶 ピーマン 小松菜 赤ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ 黄ピーマン マッシュルーム	米 大麦 砂糖 マカロニ・スパゲッティ	米ぬか油	800	14.8	31.1	3.1
5	金	牛乳	ちらし寿司 鮭のゆうあん焼き きゅうりのゆかり和え そうめん汁	高野豆腐 油揚げ 卵 鮭	焼きのり 牛乳 昆布	にんじん（根） さやいんげん ほうれん草	かんぴょう 干ししいたけ ゆず きゅうり 大根（根）	米 大麦 砂糖 焼きふ そうめん・ひやむぎ	米ぬか油	775	18.3	20.9	3.2
8	月	牛乳	小梅ごはん ししゃものカレー唐揚げ 冬瓜のスープ	豚肩 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん（根） 小松菜	カリカリ梅刻み 生姜 とうがん ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	米ぬか油	758	14.0	29.1	2.3
9	火	牛乳	切干しチンジャオロース丼 バンサンスー とうもろこし	豚肩	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん（根）	切干大根 たけのこ きゅうり もやし とうもろこし	米 砂糖 はちみつ 片栗粉 春雨	米ぬか油	826	13.5	19.4	2.2
10	水	牛乳	えだまめごはん 千草焼き 筑前煮 かぼちゃのみそ汁	卵 鶏むね 大豆 みそ	牛乳	にんじん（根） にら かぼちゃ	枝豆 たまねぎ えのきたけ ごぼう れんこん 干ししいたけ キャベツ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油	797	15.9	23.5	3.8
11	木	牛乳	シナモントースト ツナサラダ チリコンカーン	まぐろ缶 豚ひき肉 いんげん豆 金時豆	牛乳	にんじん（根） トマトピューレ	キャベツ きゅうり コーン レモン にんにく たまねぎ	食パン グラニュー糖 砂糖 小麦粉	マーガリン 米ぬか油 バター	914	14.0	37.8	3.4
12	金	牛乳	コーンピラフ じゃが芋のｽﾊﾟｲｼｰｿｰｽ ジュリエンヌスープ	鶏むね 豚ひき肉 ベーコン 鶏もも	牛乳	ピーマン さやいんげん パセリ にんじん（根）	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	744	13.7	26.3	3.5
15	月	海　の　日											
16	火	牛乳	麦ご飯 厚揚げの中華旨煮 青梗菜のスープ	豚肉 厚揚げ 鶏もも	牛乳	にんじん（根） チンゲンサイ	生姜 にんにく 干ししいたけ たまねぎ 大根（根） たけのこ キャベツ しめじ コーン	米 押麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	800	14.5	31.6	2.6
17	水	牛乳	夏野菜カレー 華風きゅうり煮 サイダーゼリー	豚肉 レンズ豆	牛乳 アガー	にんじん（根）	たまねぎ にんにく 生姜 きゅうり なす ズッキーニ パインアップル缶	米 大麦 小麦粉 砂糖 ジュース	米ぬか油 バター ごま油	927	11.3	24.0	3.2
18	木	牛乳	小松菜チャーハン 棒々鶏サラダ トックスープ **※Ｆ組は調理実習のため給食ありません**	焼き豚 とり肉 みそ	牛乳	にんじん（根） 小松菜	ねぎ たまねぎ もやし きゅうり 白菜 しめじ	米 大麦 砂糖 トック	米ぬか油 白すりごま ごま ごま油	725	15.0	20.7	3.1
19	金	牛乳	タコライス（沖縄の郷土） ゴーヤチャンプル もずくスープ	豚ひき肉 大豆 卵 豚肉 厚揚げ かつお節 とり肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん（根） トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ ゴーヤ 干ししいたけ もやし ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	787	15.3	25.8	3.0
		7／22 ～ 8／31　夏季休業日											

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	801	14.6	26.5	3.0	342	112	2.7	290	0.48	0.56	38	6.0
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上