






令和3年

7月献立表

中村中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜		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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	木	○	夏野菜カレーライス かぶとわかめの酢の物 	豚肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	かぼちゃ 赤ピーマン	たまねぎ にんにく 生姜 なす スズキーニ かぶ きゅうり	米 大麦 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	802	12.8	25.4	3.1
2	金	○	たご飯 厚揚げと冬瓜の旨煮 ちくわ入りきんぴら 	たご 油揚げ 豚肉 厚揚げ 竹輪	昆布 牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 枝豆 にんにく 干しいたけ たまねぎ とうがん たけのこ キャベツ ごぼう れんこん	米 大麦 こんにやく 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	796	16.9	34.4	3.2
5	月	○	シナモントースト ジャーマンポテト 夏野菜のミネストローネ	ベーコン 大豆	牛乳	さやいんげん パセリ粉 かぼちゃ トマト缶	にんにく たまねぎ しめじ なす スズキーニ	食パン グラニュー糖 じゃが芋 米粉マカロニ	マーガリン 米ぬか油 バター	799	12.6	40.0	3.5
6	火	○	チンジャオロース丼 切干と胡瓜のごま酢和え にらともやしのスープ	豚肉 とり肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん にら	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 切干大根 キャベツ きゅうり もやし しめじ	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	810	15.1	29.2	4.0
7	水	○	ちらし寿司 さわらの西京焼き きゅうりのゆかり和え そうめん汁 	高野豆腐 油揚げ 卵 さわら みそ かまぼこ	焼きのり 牛乳 昆布	にんじん さやいんげん ほうれん草	かんぴょう 干しいたけ きゅうり 大根	米 大麦 砂糖 ビーフン 焼きふ	米ぬか油	756	18.3	26.3	3.4
8	木	○	スパゲティラタトゥイユ スパニッシュオムレツ	ベーコン とり肉 みそ 豚ひき肉 大豆 卵	チーズ 牛乳 クリーム	にんじん トマト缶 ピーマン	にんにく セロリー たまねぎ なす スズキーニ	スパゲティ 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	854	18.1	35.5	2.3
9	金	○	キムチチャーハン 棒々鶏サラダ ワンタンスープ りんごゼリー	豚肉 とり肉 みそ	牛乳 アガー	ピーマン にんじん にら	ねぎ キムチ(70%以上27品不 使用) もやし きゅうり 生姜 りんご缶 りんごジュース	米 大麦 砂糖 ワンタンの皮	米ぬか油 ごま油 白すりごま ごま	752	14.0	34.1	3.8
12	月	○	ご飯 鯖の一味焼き ひじきと枝豆の炒り煮 とうがんのすまし汁	さば 油揚げ とり肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	生姜 にんにく 枝豆 干しいたけ とうがん	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま油 白ごま 米ぬか油	771	18.2	33.3	2.8
13	火	○	あわご飯 タンドリーチキン ピーマンともやし炒め トマトと卵の中華スープ	鶏もも 卵	牛乳 ヨーグルト	トマトピューレ にんじん ピーマン トマト チンゲンサイ	にんにく 生姜 もやし たまねぎ	米 あわ 砂糖 片栗粉	米ぬか油	743	17.2	29.7	2.3
14	水	○	ジャージャー麺 小松菜とじゃが芋のソテー	みそ 豚ひき肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ コーン	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	758	16.5	33.5	4.3
15	木	○	ガバオライス きくらげ入りスープ とうもろこし 	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豚肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン きくらげ えのきたけ 白菜 とうもろこし	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	826	18.1	28.3	3.7
16	金	○	桜エビ入りえだまめごはん 焼きししゃもの甘酢漬け 小松菜のごま和え 生揚げとなすのみそ汁	桜えび 油揚げ 厚揚げ みそ	塩昆布 牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん	枝豆 ねぎ もやし たまねぎ なす	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま 白すりごま	738	19.0	24.5	3.4
19	月	○	ジューシー もずくスープ ゴーヤチャンプル 冷凍みかん 	豚肉 竹輪 卵 厚揚げ かつお節 とり肉 豆腐	ひじき 牛乳 もずく	にんじん	ごぼう グリンピース ゴーヤ 干しいたけ もやし ねぎ えのきたけ みかん	米 大麦 こんにやく 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	740	15.6	26.5	3.1

※ 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13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	780	16.3	30.9	3.3	363	115	3.0	288	0.49	0.63	37	7.7