

令和4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		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	金	○	たご飯 厚揚げと冬瓜の旨煮 ちくわ入りきんぴら	油揚げ たご 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 たまねぎ れんこん 干しいたけ たけのこ とうがん キャベツ ごぼう	米 大麦 こんにやく 砂糖	米ぬか油 ごま油	780	17.3	33.9	3.3
4	月	○	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 ブロッコリー 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
5	火	○	スパゲティミートソース フレンチサラダ ★チーズケーキ ☆2Bリクエスト☆	大豆 豚ひき肉 卵	牛乳 クリームチーズ クリーム	にんじん トマトピューレ パセリ粉	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン レモン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	米ぬか油	859	14.9	35.9	3.5
6	水	○	キムチチャーハン バンバンジーサラダ ワンタンスープ	豚肉 とり肉 みそ	牛乳	にら にんじん	ねぎ キムチ(70g*~27品不 使用) もやし きゅうり 生姜	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	735	14.7	33.2	3.7
7	木	○	ちらし寿司 そうめん汁 さわらの西京焼き きゅうりのゆかり和え	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	731	18.4	25.0	3.6
8	金	○	チンジャオロース丼 切干と胡瓜のごま酢和え 五目さっぱりスープ	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	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 白菜	米 あわ 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	816	15.4	28.6	4.1
11	月	○	シーフードピラフ グリーンサラダ ★コーンスープ ☆2Eリクエスト☆	えび いか ハム ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン にんにく	米 砂糖 ジャガイモ	米ぬか油 バター	703	18.0	25.0	2.9
12	火	○	ひじきご飯 鯖の一味焼き しらすのおろしドレッシングサガ とうがんのすまし汁	豚肩 大豆 さば とり肉 豆腐	ひじき 牛乳 しらす干し	にんじん	干しいたけ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 大根 とうがん	米 大麦 こんにやく 砂糖 ジャガイモ	米ぬか油 ごま油 白ごま	826	19.9	37.5	3.8
13	水	○	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	とり肉 卵	牛乳 ヨーグルト	トマトピューレ にんじん ピーマン トマト缶 チンゲンサイ	にんにく 生姜 もやし たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油	708	17.0	29.4	2.3
14	木	○	枝豆入り梅ご飯 焼きししゃもの甘酢漬け キャベツのおかか和え 生揚げとなすのみそ汁	かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	カリカリ梅刻み 枝豆 ねぎ キャベツ もやし たまねぎ なす	米 大麦 砂糖		642	18.1	22.6	2.7
15	金	★ミル ク コ ー ヒ ー	★揚げパン(きなこ) じゃがいものチーズ焼き ★フルーツカクテル ☆1C、3Eリクエスト☆	きな粉 ベーコン	コーヒーストック チーズ	にんじん パセリ粉	たまねぎ コーン みかん缶 桃缶 ぶどう缶 洋なし	米粉パン 砂糖 ジャガイモ	大豆油 米ぬか油 バター	823	14.5	35.7	2.4
19	火	○	タコライス もずくスープ 冷凍りんご	豚ひき肉 レンズ豆 とり肉 豆腐	チーズ 牛乳 もずく	ピーマン トマト缶 にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ ねぎ えのきたけ りんご(れいとう)	米 大麦 片栗粉 しゅうまいの皮	米ぬか油 油	749	15.7	25.6	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12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	765	16.3	30.1	3.2	362	108	2.9	227	0.33	0.44	17	6.4

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。