令和5年　7月献立表

中村中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	○	夏野菜カレーライス わかめサラダ 月初めはカレーの日	豚肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	かぼちゃ ピーマン	たまねぎ にんにく 生姜 なす ズッキーニ きゅうり もやし キャベツ コーン レモン	米 大麦 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	813	12.8	26.1	3.1
4	火	○	たこ飯　厚揚げと冬瓜の旨煮 もやしのおかか和え 半夏生	油揚げ たこ 豚肉 厚揚げ かつお節	昆布 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 枝豆 にんにく たまねぎ 干ししいたけ たけのこ とうがん キャベツ もやし	米 大麦 こんにゃく 砂糖	米ぬか油 ごま油	747	17.9	33.9	2.9
5	水	○	スパゲティラタトゥイユ コーンサラダ 小玉すいか	ベーコン とり肉 みそ	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 ピーマン	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ コーン 枝豆 すいか	スパゲティ 砂糖	米ぬか油	760	15.9	29.8	2.0
6	木	○	キムチチャーハン 棒々鶏サラダ ウェーブワンタンスープ	豚肉 とり肉 みそ	牛乳	にら にんじん	ねぎ キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) もやし きゅうり 生姜	米 大麦 砂糖 ウェーブワンタン	米ぬか油 ごま油 白すりごま ごま	745	14.7	32.7	3.5
7	金	○	ちらし寿司　さばの葱味噌焼き きゅうりのゆかり和え そうめん汁	高野豆腐 油揚げ 卵 さば みそ かまぼこ	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 干ししいたけ 生姜 にんにく ねぎ きゅうり 大根	米 大麦 砂糖 ビーフン 焼きふ	米ぬか油	766	18.1	31.6	3.3
10	月	○	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 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	804	15.5	28.8	3.2
11	火	○	コーンピラフ 押し麦入りサラダ 夏野菜のミネストローネ	とり肉 ベーコン 大豆	牛乳	ピーマン にんじん かぼちゃ トマト缶 パセリ粉	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり にんにく しめじ なす ズッキーニ	米 大麦 砂糖 マカロニ	米ぬか油 バター	715	13.1	29.7	3.0
12	水	○	油麩丼 小松菜とえのきのお浸し とうがんのすまし汁	卵 かつお節 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ えのきたけ 干ししいたけ とうがん	米 大麦 砂糖 油麩 じゃが芋		717	16.5	26.6	3.1
13	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 かぼちゃのみそ汁	かつお節 豚肉 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜 かぼちゃ	カリカリ梅刻み 枝豆 ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 大麦 砂糖		662	17.0	22.7	2.7
14	金	○	黒砂糖パン　フレンチサラダ チキンビーンズ	とり肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	黒砂糖パン 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	679	17.7	33.9	3.0
18	火	○	ご飯　タンドリーチキン ピーマンともやし炒め スーミータン	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 チンゲンサイ	にんにく 生姜 もやし たまねぎ コーン ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油	738	16.9	29.1	2.4
19	水	○	タコライス　もずくスープ 茹でとうもろこし	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 とうもろこし	米 大麦 片栗粉 しゅうまいの皮	米ぬか油 油	741	16.7	25.7	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	741	16.0	29.2	2.9	349	109	3.0	263	0.35	0.49	19	6.8

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。

料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。お家の人と相談して、食事の手伝いや料理に挑戦してみませんか？
毎月の「推し献立」を、ホームページに掲載しますので、そちらもぜひチャレンジしてみてください。
事務室前にもレシピを置きますので、そちらもご利用ください。チャレンジしたら、ぜひ感想を教えてくださいね。