

令和3年

7月献立表

光が丘第二中学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	飲料		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	12歳未満 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	牛乳	なすとトマトのスパゲティ グリーンフレンチサラダ	牛乳 チーズ ベーコン 豚挽肉	スパゲティ 小麦粉 オリーブ油 米油 砂糖	ナス ニンニク 玉ネギ 人参 トマト トマト缶 キャベツ 胡瓜 コーン	741	15.9	37.2	2.4
2	金	牛乳	たこ飯 お好みバーグ 具たくさん味噌汁	牛乳 豚挽肉 鶏卵 たこ 油揚げ 大豆 味噌 青海苔 鰹節	米 パン粉 コンニャク	人参 玉ネギ キャベツ 生姜 ナス 南瓜 エノキタケ ネギ 小松菜	770	20.2	30.3	4.4
5	月	牛乳	フィッシュバーガー 米粉のクラムチャウダー	牛乳 生クリーム ホキ あさり	コッペパン 小麦粉 パン粉 米粉 じゃが芋 揚げ油 米油	キャベツ 玉ネギ 人参 マッシュルーム ブロッコリー	717	20.5	28.9	3.7
6	火	牛乳	ご飯、豚肉の生姜焼 和風サラダ 生揚げと野菜の味噌汁	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ 味噌 ワカメ	米 じゃが芋 米油 ゴマ油 砂糖	生姜 人参 玉ネギ 小松菜 ネギ もやし	775	18.7	33.2	3.6
7	水	牛乳	夏ちらし 味噌ドレサラダ 天の川汁、お星さまゼリー	牛乳 鶏挽肉 鶏卵 エビ カマボコ 味噌 豆腐 アガー	米 そうめん 米油 砂糖	干椎茸 枝豆 小松菜 人参 もやし キャベツ オクラ パインアップル缶 みかん缶 ぶどうジュース	732	15.8	24.5	4.0
8	木	牛乳	三色ピラフ ピーマンの肉詰め パンプキンポタージュ	牛乳 チーズ 生クリーム 鶏肉 豚挽肉 豆腐	米 パン粉 小麦粉 米油 バター 砂糖	玉ネギ 人参 コーン ピーマン 南瓜 グリーンピース	821	14.5	36.4	4.1
9	金	牛乳	麻婆ナス丼 冬瓜スープ 小玉スイカ	牛乳 鶏卵 豚挽肉 大豆 味噌 厚揚げ	米 片栗粉 米油 ゴマ油 砂糖	ニンニク 生姜 しめじ 人参 タケノコ ネギ ナス ニラ 干し椎茸 冬瓜 スイカ	858	17.2	27.8	4.2
12	月	牛乳	豚肉とゴボウのご飯 にぎすの唐揚げ 五目味噌汁	牛乳 豚肉 にぎす 油揚げ 味噌 昆布 ワカメ	米 片栗粉 揚げ油 米油 砂糖	ゴボウ 人参 生姜 玉ネギ ナス 南瓜 キャベツ ネギ	739	15.3	30.3	3.6
13	火	牛乳	きなこ揚げパン 棒々鶏サラダ 肉団子入り中華スープ	牛乳 鶏肉 鶏挽肉 鶏卵 きな粉 味噌	ねじりパン 片栗粉 春雨 揚げ油 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	もやし 胡瓜 人参 ネギ 生姜 ニンニク 玉ネギ タケノコ 干し椎茸 白菜 小松菜	777	19.3	41.0	3.5
14	水	牛乳	スタミナ丼 ニラ玉スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 豆腐	米 片栗粉 米油 ゴマ油	ニンニク 生姜 玉ネギ タケノコ 人参 しめじ ピーマン もやし ニラ	750	17.2	29.5	2.9
15	木	牛乳	ご飯 鰯のさんが焼き 豚汁、冷凍みかん	牛乳 鰯 鱈 鶏挽肉 豚肉 味噌 油揚げ 豆腐	米 パン粉 片栗粉 コンニャク じゃが芋 ゴマ ゴマ油	生姜 ネギ 人参 ゴボウ 玉ネギ 大根 大根(葉) みかん	747	18.8	24.9	2.7
16	金	牛乳	冷やしきつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 蒸しとうもろこし	牛乳 鶏卵 竹輪 油揚げ 青海苔	うどん 小麦粉 揚げ油 砂糖	ほうれん草 人参 もやし とうもろこし	735	16.7	31.5	4.9
19	月	牛乳	タコライス グルクンの竜田揚げ もずくスープ	牛乳 チーズ グルコン 豚挽肉 鶏肉 鶏卵 大豆 豆腐 もずく	米 片栗粉 小麦粉 米油 揚げ油 砂糖	ニンニク 人参 玉ネギ トマト キャベツ 生姜 ネギ	881	20.4	32.1	4.6
20	火	コーヒ-牛乳	夏野菜のカレーライス ゆで枝豆 フルーツパンチ	コーヒ-牛乳 生クリーム 鶏肉	米 大麦 小麦粉 スイーツコンニャク じゃが芋 米油 バター 砂糖 水飴 サイダー	ニンニク 生姜 玉ネギ 人参 りんご トマト 南瓜 ナス ピーマン 枝豆 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	916	11.8	23.9	2.5

※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

※7月8日(木)2年生は校外学習のため、給食はありません。

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	783	17.3	30.8	3.7	370	117	3.3	311	0.50	0.59	32	6.5
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上