令和5年　7月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日	曜	飲料	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
3	月	牛乳	エビピラフ ピーマンの肉詰め コーンポタージュ	えび 鶏肉 牛乳 豚ひき肉 豆腐 チーズ 生クリーム	米 米油 バター パン粉 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん グリンピース ピーマン セロリー コーン	873	15.1	37.1
4	火	牛乳	ごはん 鰯のさんが焼き 豚汁 野菜の薬味あえ	牛乳 いわし すり身 鶏ひき肉 みそ 豚肉 厚揚げ	米 パン粉 白ごま 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	生姜 ねぎ にんじん 大根 ごぼう 小松菜 キャベツ もやし 胡瓜 みょうが	755	17.5	27.8
5	水	牛乳	麻婆ナス丼 冬瓜スープ	豚ひき肉 大豆 みそ 厚揚げ 牛乳 卵	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 しめじ にんじん たけのこ ねぎ なす にら 干ししいたけ とうがん	747	16.9	28.0
6	木	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	きな粉 牛乳 鶏肉 みそ 鶏ひき肉 卵	油 ねじりパン 砂糖 白ごま 米油 ごま油 片栗粉 春雨	もやし 胡瓜 にんじん ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ 白菜 小松菜	777	19.3	41.0
7	金	牛乳	夏ちらし 味噌ドレサラダ 天の川汁 お星さまゼリー	鶏ひき肉 えび 卵 牛乳 みそ 豆腐 かまぼこ アガー	米 砂糖 米油 そうめん	干ししいたけ 枝豆 小松菜 もやし キャベツ オクラ にんじん パインアップル缶 みかん缶 ぶどうジュース	690	16.3	25.8
10	月	牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 生揚げと野菜の味噌汁 和風サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ ちりめんじゃこ	米 じゃが芋 米油 砂糖 ごま油	生姜 にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ もやし	789	18.9	33.9
11	火	牛乳	タコライス グルクンの竜田揚げ もずくスープ 冷凍パイン	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 グルクン 鶏肉 豆腐 もずく 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ 生姜 ねぎ 冷凍パイン	910	19.8	31.1
12	水	牛乳	ツナカレートースト 小松菜ときのこのガーリッ クソテー ラタトゥユスープ	まぐろ缶 チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉	食パン マヨネーズ(卵なし) 米油 オリーブ油 砂糖	玉ねぎ コーン レモン パセリ粉 にんにく にんじん しめじ 小松菜 ズッキーニ なす マッシュルーム トマト缶	727	17.4	46.5
13	木	牛乳	じゃことごまのごはん お好みバーグ 具だくさん味噌汁	しらす干し 牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 青のり かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 白ごま パン粉	玉ねぎ キャベツ 生姜 にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ	766	18.8	31.0
14	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	油揚げ 牛乳 竹輪 卵 青のり	うどん 砂糖 小麦粉 油	ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	727	16.7	31.8
18	火	牛乳	豚肉とゴボウのご飯 にぎすの唐揚げ 五目味噌汁 冷凍みかん	豚肉 昆布 牛乳 にぎす 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく	ごぼう にんじん 生姜 大根 玉ねぎ ねぎ 小松菜 みかん	762	16.1	32.2
19	水	牛乳	スタミナ丼 ニラ玉スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ にんじん しめじ ピーマン もやし にら	757	17.1	29.2
20	木	牛乳	夏野菜のカレーライス ゆで枝豆 フルーツパンチ	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米油 バター 小麦粉 ざらめ スイーツこんにゃく 砂糖 みずあめ ジュース	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん りんご トマト かぼちゃ なす ピーマン 枝豆 みかん缶 パインアップル缶 桃缶	911	12.3	27.3

※ 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	784	17.1	32.5	3.7	338	110	3.0	270	0.36	0.52	17	5.7
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上