



平成 26 年度

7月 献立表

日 曜	牛乳	献立	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価		
			魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海苔	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 火	○	ジャンバラヤピーマンの肉詰め キャベツと芋のスープ さくらんぼ	豚肉 鶏肉 豆腐 レンズ豆 ウィンナー	牛乳 チーズ	胚芽米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 バター	赤ピーマン 人参 小松菜 青ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 もやし マッシュルーム キャベツ さくらんぼ	820	31.8	23.0
2 水	○	たこ飯 鮭の黄金焼 味噌汁 アーモンド和え	たこ 油揚げ 鮭 味噌 さば節 豆腐	牛乳	胚芽米 麦 砂糖	マヨネーズ アーモンド	人参 三つ葉 パセリ 小松菜 ほうれん草	椎茸 生姜 なめこ 玉葱 キャベツ	750	42.7	23.5
3 木	○	桜エビと野沢菜のご飯 三州煮 即席漬	豚肉 生揚げ	桜エビ 牛乳	胚芽米 三温糖 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白ゴマ ごま油	野沢菜 人参 さやいんげん	生姜 椎茸 玉葱 胡瓜 もやし	811	31.1	22.0
4 金	○	揚げパン トマトと卵のスープ 胡麻ドレッシングサラダ	きな粉 鶏肉 卵 いんげん豆 味噌	牛乳	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 白ゴマ ごま油	トマト パセリ ほうれん草 人参	生姜 玉葱 もやし キャベツ とうもろこし缶	746	26.3	31.8
7 月	○	豚の生姜炒め丼 そうめん汁 セタゼリー	豚肉 かつお節 かまぼこ	牛乳 昆布 アガー	胚芽米 砂糖 でん粉 そうめん	油	人参	生姜 玉葱 キャベツ 葱 レモン パイン缶 りんごジュース	820	32.1	17.7
8 火	○	麦ご飯 イカチリソース 中華スープ 塩ナムル	いか 豚肉 豆腐	牛乳	胚芽米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	人参 にら 小松菜	にんにく 生姜 葱 玉葱 椎茸 もやし	813	31.6	25.0
9 水	○	とうもろこしご飯 味噌汁 ししゃもの磯辺揚げ 胡瓜の生姜醤油	卵 さば節 味噌	牛乳 青のり ししゃも	胚芽米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	バター 油	人参 小松菜 小葱	とうもろこし 胡瓜 キャベツ 生姜 大根 玉葱	779	28.1	23.4
10 木	○	アーモンドトースト コーンマヨネーズトースト オニオンドレッシングサラダ 卵スープ	ハム 卵 いんげん豆	チーズ 牛乳	パン・胚芽パン 砂糖 じゃが芋 でん粉	マーガリン 油 アーモンド マヨネーズ	パセリ 人参 ほうれん草	とうもろこし缶 胡瓜 玉葱 マッシュルーム キャベツ	778	30.5	35.7
11 金	○	ごまご飯 えびシューマイ 華風胡瓜 小松菜スープ	豚肉 えび 鶏肉 豆腐	牛乳	胚芽米 麦 でん粉 シューマイの皮 砂糖	黒ゴマ 白ゴマ ごま油	人参 小松菜	玉葱 生姜 胡瓜 椎茸 もやし	820	35.6	25.1
14 月	○	三色ご飯 キャベツの甘味噌かけ あおさ汁 くだもの	鶏肉 卵 味噌 かつお節	牛乳 あおさ	胚芽米 麦 砂糖 三温糖	油 ごま油	ほうれん草 小松菜	生姜 キャベツ えのきたけ 葱 くだもの	780	33.9	25.7
15 火	○	冷やしうどん 夏野菜のかきあげ ツナドレッシングサラダ	さば節 えび いか 卵 ツナ缶	桜エビ 牛乳	うどん 砂糖 薩摩芋 小麦粉	油	人参 小松菜 青ピーマン	玉葱 とうもろこし 葱 キャベツ 胡瓜	746	30.9	23.4
16 水	○	胚芽ご飯 魚の辛味焼 味噌汁 ピーナッツ和え	鰯 さば節 味噌	牛乳 昆布 わかめ	胚芽米 砂糖	ごま油 油 ピーナッツ	パセリ 小松菜 人参	葱 にんにく 生姜 茄子 茗荷 キャベツ	762	34.6	20.6
17 木	○	わかめご飯 せんざんき 梅ドレッシングサラダ 味噌汁	鶏肉 卵 さば節 生揚げ 味噌	わかめ 牛乳	胚芽米 でん粉 砂糖	白ゴマ 油	人参 小松菜 三つ葉	生姜 胡瓜 キャベツ 梅干し 切干し大根 葱	899	35.5	34.2
18 金	○	夏野菜カレー スイカポンチ	鶏肉 レンズ豆	牛乳	胚芽米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	さやいんげん 南瓜 青ピーマン	にんにく 玉葱 茄子 みかん缶 もも缶 パイン缶 キウイフルーツ 西瓜	959	25.5	24.4

\* 食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

生徒一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	マグネシウム	亜鉛	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	820	30	25~30	450	4	300	0.5	0.6	35	140	3	♂.5	3
今月の平均	806	32.2	28.4	397	3.5	301	0.6	0.6	45	142	4	6.6	3.4

