




令和3年度

7月

献立表



豊玉中学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			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		121kcal	たんぱく質	脂質	塩分
1	木	○ 麦ご飯 野菜たっぷりむらくも汁 鶏肉のみそ焼き ひじきの炒め物	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 鶏卵 鶏肉 米みそ 油揚げ ひじき 【削り節 こんぶ】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 でん粉 大豆 油揚げ	しょうが 干しだいこん にんじん さやいんげん とうがらし ねぎ キャベツ こまつな ごぼう	788	19.1	32.8	2.8			
2	金	○ いかと大豆のかき揚げ丼 豚汁	飲用牛乳 (200ml) いか だいず 青のり 米みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 【削り節】	精白米 米粒麦 薄力粉 でん粉 上白糖 米サラダ油 ごま油 じゃがいも 板こんにゃく	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ 糸みつば だいこん ぶなしめじ	818	15.4	25.3	2.9			
5	月	○ 中華丼 生揚げの中華スープ 華風甘酢	飲用牛乳 (200ml) しばえび いか うずら卵 豚肉 鶏肉 生揚げ 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉 ごま	にんにく しょうが 干し椎茸 きゅうり たけのこ にんじん ねぎ 大根 はくさい たまねぎ チンゲンサイ	766	18.3	29.8	3.5			
6	火	○ ナスいりミートソーススパゲティー キャベツのマスタードサラダ ミルクココアゼリー	飲用牛乳 (200ml) ナチュラルチーズ 調理用牛乳 クリーム 豚肉 だいず 粉寒天	スパゲッティ 米サラダ油 薄力粉 上白糖 マスタード	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト加工品 トマト缶 なす パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン缶	882	16.1	34.7	2.4			
7	水	○ 混ぜこみちらし寿司 七夕そうめん汁 まめあじのから揚げ 浅漬け ○七夕献立	飲用牛乳 (200ml) まめあじ 油揚げ 凍り豆腐 鶏肉 鶏卵 ちらしかまぼこ のり 【削り節・昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 そうめん でん粉	干し椎茸 かんぴょう キャベツ さやいんげん にんじん きゅうり だいこん オクラ しょうが	818	16.3	29.2	3.3			
8	木	○ 麦ご飯 のりの佃煮 けんちん汁 さばの文化干し もやしのおかか和え	飲用牛乳 (200ml) さば文化干し 米みそ 糸削り 生揚げ のり 【削り節・昆布】	精白米 米粒麦 マヨネーズ 米サラダ油 板こんにゃく	たまねぎ パセリ もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸	805	17.5	37.3	3.0			
9	金	○ タコライス もずくスープ さつまいものスティック	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 鶏卵 もずく だいず 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま でん粉 さつまいも 上白糖	にんにく にんじん たまねぎ トマト加工品 ホールトマト シナモン キャベツ えのきたけ ねぎ	870	14.0	24.9	2.6			
12	月	○ カレーナン ポテトチャウダー キャベツとひじきのサラダ	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 だいず 豚肉 ピザチーズ ベーコン 芽ひじき 米みそ 【鶏ガラ】	ナン 米サラダ油 すりごま 薄力粉 じゃがいも バター ごま油 上白糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム パセリ キャベツ スイートコーン缶	832	18.6	41.5	4.1			
13	火	○ あぶたま丼 すまし汁 かりかりじゃこサラダ	飲用牛乳 (200ml) 油揚げ 竹輪 鶏卵 板なしかまぼこ のり ちりめんじゃこ 【削り節 こんぶ】	精白米 米粒麦 上白糖 豆麩 米サラダ油	たまねぎ にんじん 干ししいたけ こまつな ねぎ きゅうり キャベツ	758	18.5	26.6	4.0			
14	水	○ チキンのピラフ サモサ 春雨スープ	飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 豚肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト はるさめ ごま油 餃子の皮	にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン缶 ピーマン パセリ 赤ピーマン しょうが 干し椎茸 もやし チンゲンサイ トマト加工品	769	12.1	25.2	2.7			
15	木	○ ジャージャー麺 トック入りスープ 	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 鶏卵 だいず 米みそ【削り節】	蒸し中華めん ごま油 トック (韓国もち) 上白糖 でん粉 米サラダ油	もやし きゅうり 干し椎茸 ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのき	799	18.6	34.9	3.8			
16	金	○ 麦ご飯 味噌汁 あじフライ からしあえ	飲用牛乳 (200ml) 米みそ あじ 鶏卵 油揚げ 【削り節】	精白米 米粒麦 薄力粉 パン粉 米サラダ油 上白糖 ごま油 じゃがいも ごま	はくさい もやし こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ トマト加工品	774	18.4	27.3	3.4			
19	月	○ 夏野菜のカレーライス フレンチサラダ (メロン)	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 【鶏ガラ・豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 ごま 上白糖 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト加工品 トマト ピーマン なす キャベツ きゅうり かぼちゃ (メロン)	831	12.3	26.5	3.3			



夏休み [次回の給食は、夏休み明けの9月1日(水)からです]



※ 食材料購入の都合や感染状況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

～旬の食材～ トマト かぼちゃ きゅうり ピーマン なす にんにく おくら さやいんげん メロン あじ

食材の紹介：まめあじは、小さいあじのことです。

7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	808	16.6	30.5	3.2	403	119	3.4	374	0.53	0.66	34	8.5
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

6月の主な食材の産地

牛乳	東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県						
キャベツ	練馬区・東京	にんじん	千葉	ねぎ	茨城	いんげん	千葉
小松菜	東京	じゃがいも	長崎	もやし	栃木	チンゲンサイ	茨城
にんにく	高知	さつまいも	茨城	白菜	茨城	えのき	長野
しょうが	青森	ごぼう	宮崎	なす	群馬	豚肉	茨城
たまねぎ	北海道	だいこん	青森	きゅうり	群馬	鶏肉	宮崎



暑さに負けな
いよう、規則正
しい生活をおく
り、しっかり食
事をとり、十分
な睡眠をとるよ
うにしましょう。