



令和5年度 7月 献立表



豊玉中学校

実施日 日 曜	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
3 月	○	とうもろこしご飯 鶏肉と厚揚げのうま煮 野菜のごま酢和え	飲用牛乳 鶏肉 生揚げ 【かつお節】	精白米 もち米 米サラダ油 こんにやく じゃがいも 砂糖 炒りごま	ホールコーン ごぼう にんじん たけのこ水煮 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり さやえんどう	738	16.0	28.5	2.8	
4 火	○	ピザトースト 白いんげんとポテトのチャウダー ピリッとピクルス風	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ ベーコン ハム 白いんげんペースト 【鶏ガラ】	食パン 有塩バター 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	たまねぎ トマト加工品 青ピーマン にんじん ホールコーン 根深ねぎ しょうが パセリ キャベツ にんじん きゅうり たかのつめ	719	16.4	45.1	3.7	
5 水	○	麻婆なす丼 五目スープ 	飲用牛乳 豚肉 黄だいず 米みそ 木綿豆腐 鶏肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 根深ねぎ なす たまねぎ チンゲンサイ	763	17.4	30.3	2.8	
6 木	○	麦ご飯 塩豚汁 鮭の照り焼き 切干と胡瓜のさっぱり和え	飲用牛乳 鮭 豚肉 豆腐 【かつお節】	精白米 米粒麦 砂糖 でん粉 ごま油 米サラダ油 こんにやく じゃがいも	しょうが 切干しいたけ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ だいこん 根深ねぎ	735	18.1	28.0	2.4	
7 金	○	混ぜこみちらし寿司 鶏の唐揚げ・カレー風味 そうめん汁 パインゼリー	飲用牛乳 油揚げ 凍り豆腐 鶏肉 鶏卵 ちらしまぼこ カットわかめ 寒天 【かつお節・昆布】	精白米 砂糖 米サラダ油 でん粉 そうめん	にんじん 干しいたけ かんぴょうカット しょうが にんにく にんじん だいこん パインジュース パイン缶	841	16.0	31.8	2.8	
10 月	○	キャロットライス クリームソースがけ パリパリサラダ	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 鶏肉 【鶏ガラ】	有塩バター 精白米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 しゅうまいの皮 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ ホールコーン ぶなしめじ しょうが マッシュルーム水煮 根深ねぎ パセリ きゅうり キャベツ	797	12.5	32.6	2.8	
11 火	○	タコライス もずくスープ サターアングギー	飲用牛乳 調理用牛乳 豚肉 黄だいず 木綿豆腐 鶏卵 おきなわもずく 【鶏ガラ・豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 でん粉 薄力粉 黒砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶詰 トマト加工品 にんじん キャベツ 根深ねぎ	831	15.2	27.6	2.5	
12 水	○	麦ご飯 夏野菜の味噌汁 魚のピリ辛焼き 五目きんぴら	飲用牛乳 さば さつま揚げ 生揚げ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 つきこんにやく じゃがいも 砂糖 ごま油 米サラダ油	しょうが 根深ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ かぼちゃ なす にら とうがらし	770	19.7	29.7	3.4	
13 木	○	ジャージャー麺 トッポキスープ	飲用牛乳 米みそ 豚肉 黄だいず 鶏肉 鶏卵 【鶏ガラ】	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 砂糖 でん粉 トッポギ	にんじん 緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ チンゲンサイ	778	18.9	31.9	4.1	
14 金	○	魚のかば焼き丼 すまし汁 きゅうりのピリ辛漬	飲用牛乳 いわし 木綿豆腐 鶏肉 【昆布 かつお節】	精白米 米粒麦 薄力粉 米サラダ油 砂糖 炒りごま でん粉 麩 ごま油 	しょうが にんじん こまつな きゅうり 根深ねぎ とうがらし	737	18.0	27.6	3.1	
17 月	海の日 									
18 火	○	他人丼 味噌汁 小玉すいか 	飲用牛乳 豚肉 板なしまぼこ 鶏卵 油揚げ カットわかめ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 つきこんにやく 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん 根深ねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ えのきたけ 根深ねぎ 小玉すいか	775	17.9	25.7	3.3	
19 水	○	夏野菜カレーライス こんにやくサラダ	コーヒー牛乳 豚肉 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 有塩バター じゃがいも 薄力粉 板こんにやく 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ セロリー トマトダイスカット かぼちゃ 青ピーマン なす 緑豆もやし きゅうり スイートコーン にんじん	841	12.1	28.7	3.1	

※ 食材料購入の都合等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

※ 【 】でだしやスープをとっています。