

令和2年

7月献立表

豊玉第二中学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
日	曜	牛乳		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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	○	豚バラ高菜ごはん チンゲン菜としめじのスープ あじさいポンチ	豚肉 だいず 鶏肉 絹ごし豆腐 卵 アガー 粉寒天 (鶏ガラ)	こめ こんにやく てん粉 ごま油 水あめ 砂糖 乳酸飲料	たかな漬 にんじん ぶなしめじ チンゲンサイ ぶどうジュース	823	12.4
2	木	○	ソース焼きそば サモサ もずくスープ	豚肉肩 豚ひき肉 鶏肉 卵 絹ごし豆腐 おきなわもずく (豚骨・鶏ガラ)	油 むし中華 じゃがいも 小麦粉 ぎょうざの皮 揚げ油 てん粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	819	16.1
3	金	○	はいがごはん 夏野菜のマーボー豆腐 中華サラダ	豚ひき肉 だいず 米みそ 木綿豆腐 油揚げ (鶏ガラ)	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 てん粉 ごま油 マロニー	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ になす にがうり にんじん もやし きゅうり	835	14.9
6	月	○	はいがごはん のりの佃煮 魚の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮	のり 鯖切り身 麦みそ 鶏ひき肉 だいず (鶏ガラ)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 てん粉	かぼちゃ しょうが	766	17.8
7	火	○	夏ちらし 七夕そうめん アンニンポンチ	油揚げ 卵 鶏肉 粉寒天 調理用牛乳 (だし昆布・削り節)	こめ 砂糖 油 そうめん 星麩 水あめ	干しいたけ れんこん にんじん さやいんげん ねぎ こまつな オクラ	782	13.7
8	水	○	エクトーストサンド 洋風すいとん	卵 ベーコン 豚肉 調理用牛乳 (鶏ガラ)	セサミ食パン マヨネーズ 砂糖 油 小麦粉	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム こまつな	720	15.2
9	木	○	中華おこわ ジャンボ焼きぎょうざ わかめスープ	豚肉 豚ひき肉 わかめ 絹ごし豆腐 卵 (鶏ガラ)	こめ もち米 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 てん粉	にんじん たけのこ缶 干しいたけ キャベツ にんにく たまねぎ いら しょうが ねぎ	832	13.0
10	金	○	はいがごはん 肉団子の黒酢あん 粟米湯(スーミータン) チキンライス	豚ひき肉 鶏ひき肉 凍り豆腐 卵 いんげんまめ (鶏ガラ)	こめ おおむぎ てん粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	しょうが たまねぎ たけのこ缶 干しいたけ ビーマン にんじん コーン缶 チンゲンサイ	828	15.5
13	月	○	ABCスープ 魚のマヨネーズ焼き わかめご飯	たら切り身 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 油 ABCマカロニ マヨネーズ パン粉	トマト缶 にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース パセリ	782	15.0
14	火	○	焼きコロッケ 茹でキャベツ かぼちゃの味噌汁	わかめ しらす干し 豚ひき肉 卵 油揚げ 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ じゃがいも バター 油 パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ はくさい ねぎ	826	13.9
15	水	○	あんかけチャーハン 中華すいとん	卵 豚肉 (豚骨・鶏ガラ)	こめ ごま油 油 ぐず粉 はるさめ 小麦粉 白玉粉	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ缶 干しいたけ はくさい チンゲンサイ	779	13.2
16	木	○	はいがごはん 青魚のさんが焼き 筑前煮	むろあじミンチ すけとうだらすり身 豆腐 米みそ 卵 鶏肉 白いんげん豆 (だし昆布)	こめ おおむぎ 砂糖 てん粉 油 こんにやく さといち	しょうが にんにく こねぎ 干しいたけ たけのこ缶 にんじん ごぼう れんこん さやいんげん	766	19.4
17	金	○	はいがごはん 魚のごまだれ じゃが芋と生揚げの煮物	はまち切り身 生揚げ	こめ おおむぎ 砂糖 炒りごま ごま油 じゃがいも こんにやく	しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ さやいんげん	764	17.5
20	月	○	はいがごはん 鯖の一夜干し 根っこ野菜のごまキムチ汁 冷やしきつねうどん	さば一夜干し 油揚げ 米みそ 木綿豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ 油 さといち こんにやく 炒りごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさいキムチこまつな	820	15.0
21	火	○	かき揚げ 白ごまプリン	油揚げ いか 卵 粉寒天 豆乳 生クリーム (削り節)	冷凍うどん 砂糖 すりごま さつまいも 小麦粉 てん粉 揚げ油 練りごま 砂糖	きゅうり もやし たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう	830	15.1
22	水	○	ピラフ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 鶏肉 いんげんまめ (豚骨・鶏ガラ)	こめ 油 バター じゃがいも シエルマカロニ	にんじん コーン缶 たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース セロリー にんにく キャベツ ビーマン パセリ	779	12.2
27	月	○	はいがごはん 蓮根入り豆腐しゅうまい ムーシーロー	鶏ひき肉 豆腐 卵 豚肉 (豚骨)	こめ おおむぎ しゅうまいの皮 ごま油 てん粉 油 砂糖	しょうが れんこん たまねぎ ねぎ たけのこ缶 にんじん もやし こまつな	801	16.0
28	火	○	はいがごはん いわしの蒲焼き 夏野菜の豚汁	いわし開き 豚肉 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	はい芽米 おおむぎ てん粉 揚げ油 砂糖 炒りごま 油 こんにやく じゃがいも	しょうが なす にんじん かぼちゃ ねぎ さやいんげん	800	16.8
29	水	○	手作りピザ コーンポタージュ	ボンレスハム ピザチーズ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	強力粉 砂糖 油 じゃがいも バター コーンフレーク	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマト コーン缶	830	13.2
30	木	○	はいがごはん シシャモの南蛮漬け 五目うま煮	ししゃも 鶏肉 だいず うずら卵水煮	はい芽米 おおむぎ てん粉 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	ねぎ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	822	15.1
31	金	○	夏野菜のカレー トマトサラダ フルーツポンチ	豚肉 ひよこ豆 ヨーグルト 寒天缶 (豚骨)	こめ おおむぎ 油 バター 小麦粉 ざらめ糖 砂糖 水あめ	にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ にがうり かぼちゃ トマト みかん缶 バイン缶 黄桃缶	840	9.4

※ 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21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	802	14.7	26.1	3.2	369	128	3.1	272	0.48	0.60	32	6.2
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上