

令和3年

7月献立表

豊玉第二中学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1 木	○	ビーンズドライカレー キャベツとコーンのサラダ アンニン寒	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズまめ 粉寒天 調理用牛乳 (豚骨)	こめ おおむぎ バター ひまわり油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん 干しぶどう キャベツ にんじん こまつな コーン缶	779	12.1
2 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 黄だいず 米みそ 木綿豆腐 油揚げ (豚骨)	はい芽米 おおむぎ ひまわり油 砂糖 くず粉 ごま油 マロニー	しょうが 干しいたけ たまねぎ にんにく ねぎ にら なす にがうり にんじん もやし きゅうり	804	15.7
5 月	○	はいがごはん あじの香味焼き 切り干し大根の含め煮 みそけんちん汁	あじ切り身 油揚げ 木綿豆腐 米みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 炒りごま ひまわり油 さといも	しょうが にんにく 切干しだいこん ぼう にんじん だいこん ねぎ	749	19.6
6 火	○	こぎつねずし かきたま汁 焼きシシャモの南蛮漬け	油揚げ しらす干し 絹ごし豆腐 卵 子持ちししゃも (削り節)	こめ もち米 砂糖 でん粉	干しいたけ かんぴょう にんじん えだまめ しょうが甘酢漬け ねぎ ほうれんそう	776	18.7
7 水	○	夏ちらし セタそうめん ごまポテト セタゼリー	油揚げ あなご 卵 鶏肉 アガー (削り節)	こめ 砂糖 ひまわり油 そうめん 星麩 じゃがいも バター すりごま	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 ナタデココ缶 みかん缶	752	14.1

7日は七夕です。アナゴの入ったちらし寿司・みかんを月に見立て、星の形のナタデココとで七夕ゼリーにします。今年の夜空はどんな感じになるのでしょうか。

8 木	○	ハンバーガー カレーシチュー	豚ひき肉 調理用牛乳 卵 豚肉 生クリーム (豚骨)	丸パン おおむぎ パン粉 ひまわり油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター ざらめ糖	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく にんじん パセリ	737	15.5
9 金	○	はいがごはん 厚焼きたまご 変わり煮浸し のっぺい汁	飲用牛乳 豚ひき肉 卵 凍り豆腐 油揚げ 豚肉 (削り節・だし昆布)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 つきこんにやく さといも こんにやく 竹輪ふ でん粉	にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな はくさい だいこん ねぎ	745	16.5
12 月	○	タコライス(沖縄) ゴーヤチャンプル もずくスープ	豚ひき肉 黄だいず 卵 豚肉 生揚げ 花かつお 鶏肉 木綿豆腐 もずく (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ ひまわり油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ にがうり 干しいたけ もやし だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	762	16.4
13 火	○	はいがごはん 魚のごまだれ 五目うま煮	白身魚切り身 鶏肉 黄だいず	はい芽米 おおむぎ ひまわり油 砂糖 炒りごま ごま油 こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	760	18.7
14 水	○	わかめご飯 焼きコロッケ 茹でキャベツ かぼちゃの味噌汁	わかめご飯の素 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 ひまわり油 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	776	15.1
15 木	○	ハシウドポーク あじさいポンチ	豚肉 生クリーム アガー 粉寒天 (豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 バター ひまわり油 ざらめ糖 じゃがいも 砂糖 水あめ 乳酸飲料	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト グリンピース ぶどうジュース	782	10.4
16 金	○	冷やしきつねうどん てんぷら(きす・かぼちゃ) 茹でとうもろこし	油揚げ きす開き 卵 (削り節)	冷凍細うどん 砂糖 すりごま 小麦粉 揚げ油	きゅうり もやし かぼちゃ とうもろこし	751	21.3
19 月	○	はいがごはん いかのチリソース チャプチェ	いか切り身 豚肉	はい芽米 おおむぎ でん粉 揚げ油 ごま油 ひまわり油 しらたき すりごま	にんにく しょうが ねぎ 乾しいたけ にんじん たまねぎ エリンギ にら	742	16.9
20 火	○	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 ひまわり油 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 パイン缶 黄桃缶	778	10.0

※ 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14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	764	15.7	25.4	3.1	369	125	3.2	288	0.49	0.55	29	9.3
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

エネルギー表示についてお知らせ

日本食品標準成分表が改定され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基準に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

※エネルギーは中学校で1食あたり40~60kcal位低くなっています。