

令和7年

7月献立表

北町中学校

実施日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	飲用牛乳 キムチチャーハン わかめとコーンのサラダ チンゲン菜のスープ (豆腐)	とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キムチ きゅうり コーン ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま ごま油	640	15.6	32.9	3.0
2	水	飲用牛乳 麦ご飯 塩肉じゃが* バリバリ中華サラダ	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 赤ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり コーン ねぎ	米 大麦 しらすたき じゃが芋 ワンタンの皮 砂糖	米ぬか油 ごま油 油 白ごま	734	12.5	29.3	2.7
3	木	飲用牛乳 練馬スパゲティ コーンフレークサラダ フルーツヨーグルト*	まぐろ缶	のり 牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん	大根 キャベツ きゅうり もやし コーン たまねぎ 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	マカロニ・スパゲッ ティ 砂糖 コーンフレーク	オリーブ油 米ぬか油	823	16.1	31.1	2.7
4	金	飲用牛乳 ちらしずし こんにゃくと人参のごまみそがらめ セタそうめん オレンジゼリー	竹輪 卵 みそ とり肉 かまぼこ	のり 牛乳 アガー	にんじん 小松菜 オクラ	かんぴょう ねぎ みかんジュース	米 砂糖 こんにゃく そうめん 焼きふ	米ぬか油 白ごま 白すりごま	703	12.7	20.2	3.0
7	月	飲用牛乳 タコライス ゴーヤチャンプルー イナムドッチ	とり肉 豚肉 豆腐 卵 かつお節 厚揚げ かまぼこ みそ	牛乳	ピーマン トマト缶 にんじん 小松菜	キャベツ にんにく たまねぎ ゴーヤ もやし 大根 ねぎ	米 コーンフレーク こんにゃく	米ぬか油 油 ごま油	778	19.1	32.3	2.9
8	火	ミルクコーヒー セサミパン 大豆入りミネストローネ 粒マスタードサラダ	とり肉 いんげん豆 大豆	コーヒー牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	セロリー にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 コーン	セサミパン マカロニ 砂糖	米ぬか油	690	16.1	33.1	3.0
9	水	飲用牛乳 あわご飯 さばのごま照り焼き 彩りきんぴら 野菜のみそ汁	さば とり肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	ごぼう れんこん 大根 たまねぎ ねぎ	米 あわ 砂糖 こんにゃく じゃが芋 焼きふ	白ごま 米ぬか油 ごま油	852	19.0	30.1	2.6
10	木	飲用牛乳 麦ご飯 たっぷりキャベツの甘辛炒め 押し麦のスープ	豚肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 干ししいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごま油 米ぬか油 白ごま	802	15.3	27.3	3.2
11	金	飲用牛乳 レタスチャーハン すり下ろしドレッシング トマトと卵のスープ	とり肉 まぐろ缶 卵	牛乳	にんじん トマト	生姜 ねぎ レタス きゅうり 大根 たまねぎ にんにく	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油	713	17.4	32.2	2.8
14	月	飲用牛乳 枝豆ごはん ししゃもの南蛮漬け 切り干し大根と野菜のごま和え みそ汁(じゃがいも)	みそ	牛乳 ししゃも わかめ	小松菜 にんじん	枝豆 ねぎ キャベツ 切干大根 たまねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 白ごま	742	13.5	28.3	3.0
15	火	飲用牛乳 チーズコーントースト カリポリサラダ バミセリスープ	とり肉	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン	コーン たまねぎ 大根 きゅうり セロリー	食パン 砂糖 じゃが芋 バミセリ	マヨネーズ 米ぬか油	650	14.5	42.2	3.1
16	水	飲用牛乳 ラタトゥイユライス 枝豆サラダ くだもの	とり肉 みそ まぐろ缶	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく セロリー たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ 枝豆 コーン メロン	米 大麦 砂糖	米ぬか油 白すりごま	694	14.3	27.0	2.2
17	木	ジョア (いちご) 夏野菜カレー グリーンサラダ くだもの	とり肉	乳酸菌飲料	にんじん トマト ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ ズッキーニ なす きゅうり キャベツ みかん パインアップル(冷凍)	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 油 ごま油	753	8.9	26.7	1.9

※ 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13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	736	15.1	30.1	2.8	355	102	2.7	258	0.29	0.44	22	8.1