

令和6年

7月献立表

北町中学校

実施日	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日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	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	豚肉 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 しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま ごま油	633	15.9	31.1	3.6
2	火	飲用牛乳 麻婆なす豆腐丼(発芽玄米ごはん) 春雨スープ くだもの	豚ひき肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ なす キャベツ コーン すいか	米 砂糖 片栗粉 春雨 発芽玄米	米ぬか油 ごま油 油	799	15.1	28.6	3.5
3	水	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	にんじん	大根 しめじ キャベツ きゅうり もやし コーン たまねぎ パイン みかん 黄桃	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	760	15.8	29.0	4.7
4	木	飲用牛乳 枝豆ちらし こんにやくと人参のごまみそがらめ 七夕そうめん オレンジゼリー <七夕献立>	油揚げ えび 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	干しいたけ かんぴょう 枝豆 ねぎ みかんジュース	米 砂糖 こんにやく そうめん 焼きふ 白すりごま	米ぬか油 ごま 白すりごま	749	14.5	22.8	3.8
5	金	飲用牛乳 麦ご飯 厚揚げの中華旨煮 バリバリ中華サラダ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 大根 キャベツ きゅうり コーン ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	米ぬか油 油 ごま油 白ごま	737	15.8	31.3	2.0
8	月	飲用牛乳 ラタトゥイユライス 枝豆サラダ サイダーボンチ	ベーコン とり肉 みそ まぐろ缶	牛乳 寒天	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 パインアップル缶 桃缶 みかん缶	米 大麦 砂糖 ジュース	マーガリン 米ぬか油 白すりごま	750	13.0	27.5	2.3
9	火	飲用牛乳 あわご飯 さばのごま照り焼き 彩りきんぴら 野菜の豆乳みそ汁	さば とり肉 油揚げ みそ 豆乳	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 こんにやく じゃが芋	白ごま 米ぬか油 ごま油	786	17.8	32.9	2.6
10	水	ジョア (プレーン味) セサミトースト 粒マスタードサラダ 大豆入りミネストローネ	とり肉 いんげん豆 大豆	ジョア	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	食パン はちみつ マカロニ 砂糖	白すりごま マーガリン 米ぬか油	607	13.6	3.2	2.9
11	木	飲用牛乳 あぶたま丼 野菜の甘酢あえ 冬瓜汁	竹輪 油揚げ 卵 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ 生姜 とうがん	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま	747	16.1	27.3	3.5
12	金	飲用牛乳 タコライス ゴーヤチャンプルー イナムドゥッチ <郷土料理・沖縄>	豚ひき肉 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 干しいたけ ねぎ	米 ワンタンの皮 こんにやく	米ぬか油 油 ごま油	833	18.7	35.2	4.1
16	火	飲用牛乳 枝豆ごはん ししゃもの南蛮漬け 野菜のごま和え 味噌汁 (豆腐)	豆腐 油揚げ 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 もやし たまねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 白ごま	746	15.1	30.4	4.7
17	水	飲用牛乳 チーズコントースト 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	669	14.3	43.7	3.6
18	木	ジョア (いちご) 夏野菜カレー (麦ご飯) グリーンサラダ [セレクト給食] (冷凍みかん) [セレクト給食] (冷凍パイン)	豚肉 大豆	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 冷凍パイン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 油 ごま油	795 772	9.4 9.5	25.8 26.5	1.8

※ 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	739 738	15.1	30.4	3.3	413、412	112	3.1	260、256	0.31	0.46	20、19	6.7