

令和6年



7月献立表



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

豊溪中学校

実施日	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材料 (kcal)	たんぱく質 (%)			
1月	・タコライス・牛乳 ・イナムドゥチ ・サターアランダギー	豚ひき肉 レンズまめ ダイスチーズ 飲用牛乳 米みそ (淡色辛みそ) 鶏ひき肉 生揚げ 八丁味噌 調理用牛乳	精白米 米ぬか油 三温糖 米粉 こんにやく 薄力粉 黒砂糖 揚げ油	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶詰 トマト加工品 粒コーン キャベツ 干しいたけ だいこん 根深ねぎ ごまつな	872	14.6			
2火	・ご飯・牛乳・ピーマンふりかけ ・和風ヘルシーバーグ・味噌けんちん汁	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 黄だいず 押し豆腐 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	精白米 三温糖 ごま油 米ぬか油 パン粉 上白糖 でん粉 さといも こんにやく	青ピーマン しょうが にんじん だいこん たまねぎ ごまつな ごぼう	734	17.8			
3水	・親子丼・牛乳 ・ひじきキャベツサラダ ・実だくさんみそ汁	鶏むね 鶏卵 飲用牛乳 芽ひじき 油揚げ 木綿豆腐 カットわかめ 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	精白米 おおむぎ 三温糖 でん粉 三温糖 米ぬか油 じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース キャベツ だいこん 根深ねぎ 干しいたけ	775	17.2			
4木	・ハニーミルクパン・牛乳 ・夏野菜のクリーム煮 ・バジルドレサラダ	飲用牛乳 鶏もも 豆乳	ミルクパン バター はちみつ 米ぬか油 薄力粉 上白糖	にんじん なす スズキーニ たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり 粒コーン	657	15.2			
5金	・あなごちらし寿司・牛乳 セタ汁 ・セタサイダーゼリー	油揚げ あなご 飲用牛乳 鶏むね 木綿豆腐 ちらしかまぼこ パールアガー	精白米 三温糖 米サラダ油 そうめん、ひやむぎ 炭酸飲料 上白糖	干しいたけ にんじん れんこん えだまめ だいこん 根深ねぎ ごまつな バイン缶 かんぴょう	696	14.3			
8月	・えびピラフ・牛乳・パリパリサラダ ・ABCトマトスープ・冷凍バイン	むきえび 飲用牛乳 ベーコン 豚肉肩(脂身付き)	精白米 おおむぎ マーガリン フォンタンの皮揚げ油 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 ABCマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 青ピーマン キャベツ きゅうり コーン パセリ トマト加工品 トマト缶詰 冷凍バイン	727	12.7			
9火	・かてめし・牛乳・ゼリーフライ ・蘭玉汁 ・メロン	鶏もも 凍り豆腐 油揚げ 飲用牛乳 おから	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 薄力粉 パン粉 こんにやく 白玉団子	干しいたけ にんじん ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ 根深ねぎ だいこん ぶなしめじ ごまつな メロン	767	12.4			
10水	・豚丼・牛乳・華風野菜 ・生揚げの味噌汁	豚肉もも 飲用牛乳 乾燥わかめ 生揚げ 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ)	精米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 炒りごま はちみつ ごま油 上白糖	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ごまつな 根深ねぎ	798	16.5			
11木	・コーンマヨトースト・牛乳 ・じゃこサラダ ・ビーンズスープ	ツナ ピザチーズ 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 鶏もも いんげんまめ 黄だいず	食パン 上白糖 マヨネーズ 米ぬか油 ごま油 じゃがいも	たまねぎ 粒コーン きゅうり キャベツ にんじん セロリー にんにく グリンピース トマト缶詰 青ピーマン	697	18.4			
12金	・ご飯・牛乳・ししゃもから揚げ ・カリカリ油揚げサラダ ・鶏肉と野菜のすまし汁	飲用牛乳 ししゃも 油揚げ 鶏むね 絹ごし豆腐	水稲穀粒 米ぬか油 でん粉 ごま油	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ごまつな はくさい だいこん 根深ねぎ	649	16.1			
16火	・ガバオライス・牛乳 ・ヤムウンセン ・パイナップルケーキ	鶏もも 飲用牛乳 鶏むね	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 白玉粉 はるさめ ごま油 米粉 リトマガーリ はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 赤ピーマン バジル キャベツ きゅうり レモン果汁 バイン缶 バインアップル	771	13.5			
17水	・雑穀ご飯・牛乳 ・ホキのマヨネーズ焼 ・ゆかり和え・とうがんと汁	飲用牛乳 ホキ 豚肉もも	精白米 きび 黒米 おおむぎ マヨネーズ 三温糖 でん粉	たまねぎ パセリ レモン ごまつな キャベツ 緑豆もやし ぶなしめじ しょうが	678	16.0			
18木	・ジャージャー麺・牛乳 ・野菜の中華和え ・とうもろこし	ぶたひき肉 米みそ (甘みそ) 飲用牛乳	むし中華めん 米ぬか油 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん ねぎ キャベツ にんじん ごまつな とうもろこし	706	17.2			
19金	・夏野菜カレー・牛乳 ・キャベツサラダ ・小玉スイカ	豚肩肉 飲用牛乳	精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも ざらめ糖 薄力粉 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰 西洋かぼちゃ 青ピーマン なす キャベツ きゅうり すいか	842	10.8			

※ 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)
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

