

令和6年

7月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日 曜	飲料	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 (%)	脂質 (%)
1	月	牛乳	きなこ揚げパン 棒々鶏サラダ 肉団子入り中華スープ	きな粉 牛乳 鶏肉 みそ 鶏ひき肉 卵	ねじりパン 砂糖 白ごま(ねり) 米油 ごま油 片栗粉 春雨	もやし きゅうり にんじん ねぎ 生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 小松菜	760	19.5	41.8		
2	火	牛乳	じゃこ入り菜めし お好みバーグ 生揚げと野菜の味噌汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 青のり かつお節 厚揚げ みそ わかめ	米 パン粉 じゃが芋	たまねぎ キャベツ 生姜 にんじん ねぎ	762	19.5	29.6		
3	水	牛乳	豆腐のうま煮井 もやしのピリ辛炒め 冷凍みかん	豚肉 焼き豆腐 牛乳 ハム	米 米油 片栗粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし 白菜 ねぎ 小松菜 みかん	769	17.1	26.3		
4	木	牛乳	タコライス グルクンの竜田揚げ もずくスープ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 グルクン 鶏肉 豆腐 もずく 卵	米 米油 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ 生姜 ねぎ	879	20.5	32.2		
5	金	牛乳	夏らし 味噌ドレサラダ 天の川汁 お星さまゼリー	鶏ひき肉 えび 卵 牛乳 みそ 豆腐 かまぼこ アガー	米 砂糖 米油 そうめん	干しいたけ 枝豆 小松菜 もやし キャベツ オクラ にんじん パインアップル缶 みかん缶 ぶどうジュース	690	16.3	25.8		
8	月	牛乳	ツナカレートースト 小松菜ときのこのガーリックソテー ラトウユスープ	まぐろ缶 チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉	食パン マヨネーズ(卵なし) 米油 オリーブ油 砂糖	たまねぎ コーン レモン パセリ粉 にんにく にんじん しめじ 小松菜 ズッキーニ なす マッシュルーム トマト缶	727	17.4	46.4		
9	火	牛乳	冷やしきつねうどん 竹輪の天ぷら 蒸しとうもろこし	油揚げ 牛乳 竹輪 卵	うどん 砂糖 小麦粉 油	ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	726	16.7	31.9		
10	水	牛乳	スタミナ井 ワントンスープ	豚肉 牛乳 鶏肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ワントンの皮 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん しめじ ピーマン 白菜 もやし ねぎ いら	759	16.4	26.0		
11	木	牛乳	ウインナーピラフ ピーマンの肉詰め コーンポタージュ	ウインナー 牛乳 豚ひき肉 豆腐 チーズ 生クリーム	米 米油 バター パン粉 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース ピーマン セロリー	834	13.2	40.5		
12	金	牛乳	ご飯 鯛のさんが焼き 大豆とポテトの磯辺揚げ せんべい汁	牛乳 いわし すり身 鶏ひき肉 みそ 大豆 青のり 鶏むね	米 パン粉 白ごま 片栗粉 じゃが芋 油 南部せんべい	生姜 ねぎ にんじん しめじ たまねぎ ごぼう 小松菜	744	19.0	22.5		
16	火	牛乳	ご飯 畑のお肉甘辛揚げ 野菜と竹輪の炒めもの じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳 大豆 豚肉 竹輪 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ れんこん ピーマン ねぎ	833	16.1	23.1		
17	水	牛乳	麻婆ナス井 冬瓜スープ	豚ひき肉 大豆 みそ 厚揚げ 牛乳 卵	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 しめじ にんじん たけのこ ねぎ なす いら 干しいたけ とうがん	745	17.0	28.0		
18	木	牛乳	豚肉とゴボウのご飯 ししゃものサクサク揚げ 五目味噌汁	豚肉 昆布 牛乳 ししゃも 卵 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 小麦粉 コーンフレーク こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜	770	15.7	34.8		
19	金	牛乳	夏野菜のカレーライス ゆで枝豆 フルーツパンチ	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米油 バター 小麦粉 ざらめ スイーツこんにゃく 砂糖 みずあめ ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご トマト かぼちゃ なす ピーマン 枝豆 みかん缶 パインアップル缶 桃缶	910	12.4	27.3		

※ 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	779	16.9	31.1	3.8	380	108	2.9	241	0.35	0.51	16	6.3
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