

令和8年



7月献立表



谷原中学校

実施日	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		1984*	17.3	44.5	5.1
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 水	ツナトースト ビーフシチュー ほうれんそうのソテー 牛乳	ツナ 和牛肉 ベーコン	ピザチーズ 飲用牛乳 クリーム	にんじん トマトピューレ ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	胚芽パン じゃがいも 砂糖 薄力粉 マカロニ	マヨネーズ (エッグフ リー) ひまわり油 有塩バター	948	17.3	44.5	5.1
2 木	<沖縄県郷土料理献立> しじゅーしー 沖縄もずくスープ サーターアングギー 牛乳	豚肉 鶏肉 生揚げ 鶏卵	刻み昆布 飲用牛乳 もずく 調理用牛乳	にんじん	しょうが 根深ねぎ えのきたけ	七分つき米 麦 砂糖 でん粉 黒砂糖 薄力粉	油 炒りごま 揚げ油	798	13.4	29.1	2.4
3 金	ゆかりご飯 太刀魚の磯部揚げ なすの味噌汁 ミニトマト 牛乳	たちうお 油揚げ 木綿豆腐 米みそ	飲用牛乳 あおのり	万能ねぎ ミニトマト	なす たまねぎ	米 麦 薄力粉	揚げ油	836	15.1	36.7	2.3
6 月	鶏ごぼうピラフ 夏野菜のキッシュ カレースープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 鶏卵 豚肉 レンズまめ	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム 粉チーズ	にんじん 赤パプリカ 西洋かぼちゃ ほうれんそう パセリ	しょうが ごぼう 粒コーン たまねぎ ズッキーニ キャベツ	七分つき米 麦 じゃがいも	油 バター	815	16.4	33.8	3.4
7 火	<七夕献立> えび入りちらし寿司 柚子胡椒唐揚げ 七夕汁 牛乳	凍り豆腐 油揚げ むきえび 鶏もも ちらしかまぼこ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	かんぴょう 干しいたけ にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ	七分つき米 麦 砂糖 薄力粉 でん粉 ひやむぎ	油 炒りごま 揚げ油	864	15.6	32.3	3.6
8 水	焼き鳥丼 春雨スープ 果物(すいか) 牛乳	鶏肉 削り節 鶏肉	飲用牛乳	にんじん にら	しょうが 根深ねぎ たけのこ 干しいたけ はくさい 小玉すいか	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油	795	16.1	24.0	2.7
9 木	あさりのクリームパスタ 野菜のマリネ 抹茶蒸しパン 牛乳	あさり ベーコン 豆乳	調理用牛乳 クリーム 飲用牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ カリフラワー レモン果汁	スパゲティ 薄力粉 砂糖 甘納豆	油 バター オリーブ油	841	15.9	32.3	3.7
10 金	麦ご飯 ひじきふりかけ あじの南蛮漬 豚汁 牛乳	糸削り あじ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ にんにく ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 薄力粉 じゃがいも こんにゃく	炒りごま 油 ごま油	768	17.8	27.8	3.6
13 月	中華風おこわ フライドポテト 酸辣湯(サンラータン) 牛乳	黄だいず 鶏肉 生揚げ 鶏卵	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ 緑豆もやし	七分つき米 もち米 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま油 揚げ油	740	16.4	27.0	2.7
14 火	<今月のお米> 宮城県産つや姫 さばのインディアン揚げ 蒸しとうもろこし 冬瓜の味噌汁 牛乳	さば 鶏肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん ごまつな	とうもろこし とうがん ぶなしめじ 根深ねぎ	米 でん粉	揚げ油	822	16.2	30.7	2.7
15 水	じゃこわかめご飯 豚肉の玉ねぎソース ゆでキャベツ かぼちゃ呉汁	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 黄だいず 米みそ	しらす干し わかめご飯の素 飲用牛乳	にんじん かぼちゃ ごまつな	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	米 麦 砂糖		852	21.2	29.5	9.1
16 木	<セレクトゼ給食> 夏野菜カレー さつまいものホットサラダ 【カルピスゼリーor粒オレンジゼ リー】	牛肉 豚肉 ロースハム	飲用牛乳 粉寒天	トマト缶詰 にんじん 赤パプリカ 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ オレンジジュース みかん缶	米 麦 米粉 さつまいも 砂糖 カルピス	油 オリーブ油	882	11.6	30.4	3.0
17 金	タンメン ジャンボ揚げ餃子 東京牛乳	豚肉 なると	東京牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ キャベツ 緑豆もやし たけのこ 根深ねぎ 干しいたけ	蒸し中華めん でん粉 ぎょうざの皮 薄力粉	ごま油 油 揚げ油	730	17.8	33.3	2.8

※ 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 (μgRAE)	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	822	16.2	31.9	3.6	361	122	3.9	241	0.36	0.48	17	7.3

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。

<今月の産地>

岩手県産ひとめぼれ(七分米)

青森県産まっしぐら(精白米)

宮城県産つや姫(精白米)