

令和3年度

7月献立表

谷原中学校

実施日	日	曜	牛乳	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		12歳以上 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	木	○		きなご揚げパン ほうれん草のソテー ポトフ	きな粉 ベーコン 豚肉	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	たまねぎ コーン にんにく 生姜 キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油	762	15.6	34.8	2.9	
2	金	○		豚キムチ丼 中華五目スープ ☆セレクトフルーツ	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん にはら チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 白菜 もやし キムチ 干しいたけ たけのこ	七分米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白ごま	805	15.5	25.5	2.6	
5	月	○		麦ご飯 さばの梅マヨネーズ焼き 蒸しとうもろこし さつま汁	さば 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	梅干し とうもろこし ごぼう 大根	米 麦 さつま芋 しらたき	マヨネーズ (エッグフ リー) 油	837	16.9	28.3	2.2	
6	火	○		ごま豆乳坦々麺 野菜チップス	豚肉 みそ 豆乳	牛乳	チンゲンサイ にんじん かぼちゃ	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	中華めん じゃが芋 さつま芋	ごま油 油 白すりごま 白ごま	842	15.4	34.2	3.4	
7	水	○		<七夕献立> えひ入りちらし寿司 きびなごのから揚げ そうめん汁	高野豆腐 油揚げ えび 卵 星のかまぼこ	牛乳 きびなご	にんじん さやいんげん 小松菜	かんぴょう 干しいたけ 生姜 大根	米 麦 砂糖 片栗粉 そうめん	油 白ごま	738	15.6	29.0	3.0	
8	木	○		コメッコハヤシライス きゃべつのマスタードサラダ	豚肉	牛乳	トマトピューレ にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ 大根 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	油	823	11.3	24.4	3.4	
9	金	○		枝豆ご飯 こんにやくと人参のごまみそ炒め 肉じゃが	みそ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	枝豆 たまねぎ	米 こんにやく 砂糖 じゃが芋 しらたき	白ごま 油 白すりごま	745	13.4	22.2	1.7	
12	月	○		カレーミートドック 三種の野菜とツナのソテー コーンポタージュ レモンゼリー	豚ひき肉 まぐろ缶	チーズ 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム アガー	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン レモン	コッペパン 砂糖 小麦粉	油 バター	788	14.9	39.5	3.6	
13	火	○		高菜ご飯 卵焼きの甘酢あんかけ ミニトマト (2個) なめこ汁	豚ひき肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	高菜漬 にんじん にはら ミニトマト	生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ 大根 なめこ ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 油	739	15.9	30.8	3.4	
14	水	○		おろし豚丼 つぼん汁 果物 (メロン)	豚肉 とり肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん かねぎ しそ	にんにく たまねぎ もやし 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ メロン	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにやく 里芋	ごま油 油 白ごま	819	15.6	23.3	2.9	
15	木	○		麦ご飯 アジの竜田揚げ 野菜の薬味和え 呉汁	あじ 大豆 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	生姜 にんにく もやし きゅうり ねぎ ごぼう 大根	米 麦 片栗粉 こんにやく	油 ごま油	819	17.9	28.7	2.8	
16	金	○		タコライス 五十嵐さんちの枝豆 沖縄もずくのスープ	豚ひき肉 とり肉 豆腐	チーズ 牛乳 もずく	にんじん トマト缶 ピーマン	たまねぎ コーン にんにく 生姜 キャベツ 枝豆 えのきたけ ねぎ	七分米 麦 片栗粉	油 バター	782	15.9	27.3	2.4	
19	月	○		<食育の日> 岩手県産ひとめぼれ (ご飯) 菊花しゅうまい 切干と胡瓜のさっぱり和え 豚汁	豚ひき肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり 干しいたけ 生姜 コーン 切干大根 キャベツ にんにく ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 じゃが芋 こんにやく	ごま油 油	887	15.4	28.3	2.6	
20	火	○		<終業式> 夏野菜カレー すりおろしドレッシング フロースズヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 フロースズヨーグルト	トマト にんじん かぼちゃ	にんにく 生姜 たまねぎ なす きゅうり 大根	小麦粉 七分米 麦 砂糖	油	876	13.4	25.6	3.0	
21	水				夏季休業開始										

※ 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	831	15.2	28.7	2.9	361	121	3.1	304	0.59	0.60	33	7.7
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

<地場野菜> 五十嵐さんの畑から届く今月の野菜

大根、じゃが芋、きゅうり、なす、トマト、とうもろこし、枝豆

<今月の産直>

北海道空知 七分米
茨城県阿見 大豆



<今月の予定産地>

牛乳 (東京・群馬・岩手・青森・秋田・宮城・北海道・山梨) 米 (茨城・岩手) とうもろこし・枝豆 (練馬)
にんじん (千葉) たまねぎ (香川) じゃが芋 (長崎・練馬) もやし (栃木) いんげん (鹿児島) ピーマン (茨城・青森)
小松菜・ほうれん草・しそ・里芋 (埼玉) にんにく・ごぼう (青森) しょうが・たけのこ (長崎) 大根 (千葉・練馬)
きゅうり・なす・トマト (埼玉・練馬) にはら・さつま芋・ねぎ (茨城) きゃべつ (群馬・長野) 白菜・えのき・なめこ (長野)
ちんげんさい (静岡) もずく (沖縄) 豚肉 (埼玉) 鶏肉 (岩手)

☆2日のセレクトフルーツは「冷凍りんご」、「冷凍マンゴー」、「冷凍黄桃」の中から好きなものを選びます。

☆日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。

