

# 7月献立表

令和4年度

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 金	枝豆ご飯 こんにやくと人参のごまみそ炒め 肉団子スープ 牛乳	米みそ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	ごまつな にんじん	えだまめ セロリー 根深ねぎ しょうが はくさい 緑豆もやし	米 麦 砂糖 つきこんにやく でん粉 緑豆はるさめ	油 ごま油 炒りごま すりごま	706	14.8	27.4	2.5
4 月	麦ご飯 麻婆なす豆腐 わかめサラダ ミニトマト 牛乳	豚肉 木綿豆腐 八丁味噌	牛乳 わかめ	にんじん ミニトマト	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ なす 粒コーン 緑豆もやし	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 炒りごま	750	15.1	26.8	2.9
5 火	きなこ揚げパン レモンドレッシングのツナサラダ ポトフ 牛乳	きな粉 ツナ 豚肉 ウィナー 黄だいず	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン にんにく しょうが	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	750	15.4	41.9	2.6
6 水	豚キムチ丼 粟米湯(スーミータン) 小玉すいか 牛乳	豚肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん にら ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ 根深ねぎ はくさいキムチ 粒コーンすいか	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 炒りごま	843	16.0	25.8	2.7
7 木	<七夕給食> 混ぜこみちらしずし 魚の西京焼き 華風きゅうり 七夕汁 牛乳	鶏肉 油揚げ さわら 米みそ かまぼこ	牛乳 刻みのり	にんじん さやいんげん ごまつな	干しいたけ かんぴょう れんこん きゅうり 根深ねぎ	米 もち米 砂糖 ひやむぎ 星麩	油 ごま油	734	19.6	27.8	4.6
8 金	コメッコハヤシライス ひじきサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 米みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん トマトピューレ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グンピース キャベツ 緑豆もやし パイン缶 りんご缶 黄桃缶	米 麦 砂糖 米粉 じゃがいも	油 ごま油 炒りごま	948	11.3	24.3	3.5
11 月	<沖縄郷土料理献立> ししじゅーしー 人参シリシリ 沖縄もずくのスープ 牛乳	豚肉 ツナ 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 刻み昆布 もずく	にんじん にら	しょうが 根深ねぎ えのきたけ 根深ねぎ 清見オレンジ	米 砂糖 でん粉	油	626	15.3	28.5	2.7
12 火	カレートースト 野菜サラダ コーンシチュー 牛乳	豚肉 大豆ミート ベーコン 鶏肉	牛乳 ピザチーズ クリーム	にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり クリームコーン 粒コーン	食パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 有塩バター	766	17.6	39.2	4.1
13 水	若手県産ひとめぼれ<今月のお米> 鶏肉のバーベキューソース とうもろこし<和歌山県産> さつま汁 牛乳	鶏肉 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが にんにく 根深ねぎ りんご とうもろこし ごぼう だいごん	米 でん粉 砂糖 さつまいも	油	951	14.2	26.4	2.7
14 木	きびごはん 千草焼き もやしとニラの炒め物 高野豆腐の味噌汁 牛乳	鶏肉 押し豆腐 鶏卵 凍り豆腐 米みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん にら	干しいたけ えのきたけ にんにく しょうが 緑豆もやし しほんしめじ 粒コーン たまねぎ	米 きび 砂糖 じゃがいも	油 炒りごま	695	16.5	25.9	2.8
15 金	野菜のせじゃーじゃー麺 冬瓜とチキンのスープ アセロラゼリー 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆ミート 八丁味噌 米みそ	牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	緑豆もやし しきゅうり にんにく しょうが 根深ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ ごぼう とうがん ねぎ	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 アセロラジュース	油 ごま油	751	18.0	31.4	4.0
19 火	<沖縄郷土料理献立> 麦ご飯 小魚のふりかけ ゴーヤーチャンプルー きゃべつの味噌汁 牛乳	豚肉もも 押し豆腐 花かつお 鶏卵 油揚げ 米みそ	牛乳 刻み昆布 しらす干し	にんじん	たまねぎ キャベツ 緑豆もやし にがうり 根深ねぎ	米 麦 砂糖	油 炒りごま	715	17.2	26.9	2.7
20 水	夏野菜カレー ずりおろしドレサラダ フローズンヨーグルト 牛乳	豚肉もも	牛乳 フローズンヨーグルト	トマト缶詰 にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす 緑豆もやし 粒コーン	米 麦 薄力粉 砂糖	油	883	12.4	25.2	2.7

※ 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	778	15.5	28.9	3.1	356	116	2.9	271	0.34	0.46	17	7.2

☆今月の産直  
\* 地場野菜 (五十嵐農園より)  
にんじん・たまねぎ・じゃがいも  
\* 和歌山県紀ノ川  
清見オレンジ・とうもろこし

☆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、宮城県、北海道、山梨県になります。

