

# 7月



## [ 7,8月 予定献立表 ]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	麦ごはん	○	さば三味焼き 豆まめサラダ どさん子汁	牛乳 さば わかめ 卵 豚肉 豆腐 大豆	麦ごはん さとう ごま ごま油 じゃがいも パター	ねぎ だいこん きゅうり えだまめ とうもろこし もやし にんじん	752 kcal 36.0 g 24.2 g 3.1 g
2 木	コッペパン	○	パテキャラメル ポパイチーズオムレツ かみかみごぼうサラダ ポークビーンズスープ	牛乳 ポパイチーズオムレツ ツナ 豚肉 大豆	コッペパン ごま油 さとう ごま じゃがいも 油 パテキャラメル	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 玉葱 パセリ トマト しめじ	888 kcal 39.6 g 26.0 g 3.0 g
3 金	麦ごはん	○	鶏とこんにゃくのごまみそがらめ 野菜サラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 凍り豆腐	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	こんにゃく とうもろこし きゅうり キャベツ 玉葱 にんじん だいこん こまつな ねぎ	764 kcal 32.9 g 22.7 g 3.1 g
7 火	七タメニュー ちらし寿司	○	星のハンバーグ グリーンサラダ 七タスープ 七タゼリー	牛乳 卵 えび のり ハム チーズ 魚めん 鶏肉 ハンバーグ	ちらし寿司 オリーブ油 さとう 七タゼリー	きぬさや キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう にんじん オクラ	787 kcal 33.0 g 24.1 g 3.7 g
8 水	麦ごはん	○	さわら西京焼き白 ひじきの煮物 豚汁	牛乳 さわら ひじき さつまあげ 豚肉 豆腐 大豆	麦ごはん さとう 油 じゃがいも	ごぼう にんじん いんげん だいこん こんにゃく ねぎ	746 kcal 35.3 g 22.4 g 3.0 g
9 木	ハニートースト	○	チキンサラダ スパイシーポトフ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 ウインナー	食パン はちみつ パター じゃがいも オリーブ油 りんごゼリー	キャベツ にんじん 玉葱 とうもろこし きゅうり だいこん	852 kcal 27.5 g 34.4 g 3.4 g
10 金	減塩メニュー 麦ごはん	○	ぎょうざ ホイコーロー 肉みそスープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉	麦ごはん 油 ごま油 かたくり粉 マロニー ごま	キャベツ ビーマン にんじん もやし はくさい ねぎ	843 kcal 33.0 g 30.9 g 2.4 g
13 月	麦ごはん	○	鶏肉のピリ辛焼き 塩昆布入りおひたし 豚肉とじゃがいもの味噌煮	牛乳 鶏肉 昆布 豚肉 厚あげ	麦ごはん ごま油 じゃがいも 油 さとう	ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん ごぼう こんにゃく	770 kcal 39.2 g 20.8 g 2.6 g
14 火	冷やし中華	○	にらまんじゅう 野菜サラダ すいか	牛乳 にらまんじゅう 卵 豚肉	中華めん ごま	キャベツ にんじん もやし きゅうり すいか	789 kcal 32.9 g 16.4 g 3.5 g
15 水	麦ごはん	○	あじの南蛮漬け 五目きんぴら わかめのみそ汁	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 わかめ 大豆	麦ごはん かたくり粉 油 さとう じゃがいも	玉葱 にんじん ビーマン ごぼう こんにゃく いんげん 干しいたけ	755 kcal 32.1 g 20.8 g 3.0 g
16 木	夏野菜カレーライス	○	ビーンズサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 ミックスビーンズ ヨーグルト	麦ごはん 油 ごま ごま油 さとう	玉葱 にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす フロッコリー だいこん とうもろこし	849 kcal 31.9 g 26.2 g 3.1 g

月平均栄養価	797.0 kcal 34.1 g 24.5 g 3.1 g
--------	---

# 8月



26 水	キムチチャーハン	○	えびしゅうまい 彩りサラダ トックスープ	牛乳 豚肉 卵 わかめ チキンハム 鶏肉 えびしゅうまい	ごはん ごま油 トック ごま	にんじん 干しいたけ ねぎ はくさい たけのこ キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	826 kcal 29.7 g 28.0 g 3.1 g
27 木	丸パン	○	白身魚フライ タルタルソース キャベツサラダ 鶏肉と大豆のトマトソース	牛乳 鶏肉 白身魚フライ 大豆	丸パン 油 さとう じゃがいも タルタルソース	キャベツ 玉葱 にんじん しめじ トマト	913 kcal 38.0 g 33.8 g 2.7 g
28 金	麦ごはん	○	豚肉のスタミナ炒め ごま和え 厚揚げのみそ汁 ピーチゼリー	牛乳 豚肉 厚あげ	麦ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも ピーチゼリー	玉葱 にんじん ビーマン なら ほうれんそう こまつな もやし ねぎ	727 kcal 29.5 g 19.1 g 3.0 g
31 月	麦ごはん	○	チキンみそカツ 切り干し大根のカレー炒め 打ち豆と野菜のみそ汁	牛乳 ウインナー 豚肉 油あげ 大豆 チキンみそカツ	麦ごはん さとう 油 じゃがいも	切干大根 こまつな にんじん だいこん はくさい ねぎ	792 kcal 35.9 g 26.0 g 2.9 g

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

月平均栄養価	810.0 kcal 33.1 g 24.1 g 3.1 g
--------	---