



# 7月献立表



日	献立名	牛乳	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	【中学年栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
1金	たこめし 鶏の唐揚げ 野菜のからししょうゆ和え 玉ねぎと豆腐のみそ汁	○	たこ 青のり 鶏もも肉 豆腐 わかめ みそ	米 油 三温糖 でん粉 じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな 玉ねぎ	618 27.0 19.4
4月	麦ご飯 豆腐のカレー煮 じゃこ入り海藻サラダ メロン	○	豚肉 豆腐 うずら卵水煮 ちりめんじゃこ わかめ	米 押麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま	玉ねぎ にんじん たけのこ エリンギ しょうが にんにく こまつな きゅうり キャベツ メロン	616 24.6 18.0
5火	枝豆ごはん アジフライ ごまドレサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	○	炊き込みわかめ まあじ開き 卵 油揚げ みそ わかめ	米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 白ごま じゃがいも	えだまめ もやし コーン きゅうり キャベツ にんじん えのき こまつな	660 28.3 19.4
6水	セサミトースト ポークビーンズ ツナひじきサラダ	○	大豆 ベーコン 豚肉 ひじき ツナ	食パン 白ごま 三温糖 バター 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり レモン	674 27.7 30.6
7木	七夕ちらし寿司 いかの香味だれかけ 星空そうめん汁 ぶどうゼリー	○	油揚げ いか 鶏むね肉 豆腐 かまぼこ 粉寒天	米 三温糖 白ごま そうめん	干しいたけ かんぴょう たけのこ にんじん さやえんどう ねぎ しょうが はくさい えのき オクラ ぶどうジュース	583 26.0 12.2
8金	ご飯 鶏肉のバーベキューソースかけ 具たくさんみそ汁 茹でとうもろこし	○	鶏もも肉 みそ わかめ	米 三温糖 じゃがいも	りんご ねぎ にんにく レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ えのき こまつな とうもろこし	653 27.1 17.9
11月	ガバオライス 春雨スープ すいか	○	鶏肉 豚ひき肉	米 油 三温糖 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン 赤ピーマン バジル 干しいたけ はくさい もやし チンゲンサイ すいか	607 22.0 16.1
12火	ご飯 すき焼き風煮 野菜のごま和え 冷凍みかん	○	豚肉 焼き豆腐	米 油 しらたき じゃがいも 三温糖 白ごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな もやし 冷凍みかん	653 25.0 17.9
13水	ペペロンチーノ にんじンドレッシングサラダ 米粉のレモンケーキ	○	ベーコン えび ひよこ豆 大豆 卵 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 白ごま 米粉 薄力粉 三温糖 バター	にんにく 玉ねぎ しめじ こまつな キャベツ きゅうり にんじん レモン	709 24.2 28.5
14木	ミルクパン ムサカ きのことコーンのスープ	○	豚ひき肉 粉チーズ 鶏むね肉 ベーコン ひよこ豆	コッペパン じゃがいも 油 バター 薄力粉	なす 玉ねぎ にんにく トマト缶 パセリ キャベツ にんじん えのき エリンギ しめじ コーン こまつな	602 24.6 24.1
15金	ご飯 きびなごのカレー揚げ 3色ナムル 豚汁	○	きびなご 豚肉 豆腐 みそ	米 米粒麦 でん粉 油 ごま油 白ごま こんにゃく じゃがいも	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ ねぎ	582 26.7 15.7
19火	シシジューシー フーチャンプルー イナムドゥチ 冷凍みかん	○	豚肉 刻み昆布 豆腐 卵 みそ 花かつお 油揚げ かまぼこ	米 白ごま 油 車ふ 三温糖 こんにゃく	にんじん さやいんげん 玉ねぎ もやし にがうり だいこん 干しいたけ 冷凍みかん	626 26.5 19.2
20水	夏野菜カレー わかめサラダ フルーツポンチ	○	豚肉 わかめ	米 米粒麦 油 じゃがいも バター 薄力粉 ごま油 三温糖 白ごま	玉ねぎ にんにく しょうが トマト にんじん なす かぼちゃ りんご もやし きゅうり コーン レモン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	714 20.3 18.4

7月 平均栄養価 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	636kcal	25.1g	28%	87.4g	906mg	352mg	110mg
	鉄 2.3mg	リノール活性当量 256μg	ビタミンB1 0.39mg	ビタミンB2 0.49mg	ビタミンC 33mg	食物繊維総量 4.7g	食塩相当量 2.2g

# 9月献立表

1木	チキンカレーライス ツナのごまだれサラダ 冷凍みかん	○	鶏肉 ツナ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 じゃがいも 油 バター 薄力粉 白ごま 三温糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ もやし こまつな 冷凍みかん	701 21.8 20.6
2金	ご飯 鮭の薬味ソースかけ 肉じゃがの旨煮 豆腐とわかめのみそ汁	○	鮭 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 米粒麦 三温糖 白ごま 油 じゃがいも こんにゃく でん粉	しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん さやいんげん だいこん はくさい えのき	595 29.6 13.0

※9月1週目の献立を記載しました。夏休み明けに、改めて9月1か月分の献立表を配布いたします。