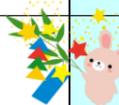


掲示用 7月 給食献立表(中学校)

日	曜日	料理名	ちょうりじょうからの おしらせ	血やにくをつくるもの あかのなかま	力や体温となるもの きいろのなかま	体の調子をよくなるもの みどりのなかま	エネルギー [kcal]	蛋白質[g]
1	火	親子どんぶり・ぎゅうにゅう・ほうれん草のごま和え・厚揚げのみそしる・青のり小魚(中のみ)		とりにく・たまご・ぎゅうにゅう・なまあげ・あおのりこざかな	ごはん・しらたき・さとう・かたくりこ・ごま	たまねぎ・ほししいたけ・さやえんどう・ほうれんそう・にんじん・もやし・だいこん・ねぎ	797	37.1
2	水	米粉コッペパン・ぎゅうにゅう・ペンネと夏野菜のナポリタン・ポパイサラダ・米粉のつぶコーンスープ		ぎゅうにゅう・ベーコン・ツナ	こめこパン・ペンネ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま・こめこ・バター	たまねぎ・なす・ズッキーニ・ピーマン・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・クリームコーン・ホールコーン	887	30.3
3	木	ごはん・ぎゅうにゅう・厚焼き玉子・中華サラダ・じゃがいもとたまねぎのみそしる・白鷹産大豆のなっとう		ぎゅうにゅう・あつやきたまご・ハム・なまあげ・にほしこ・なっとう	ごはん・はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・じゃがいも	もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・たまねぎ	758	31.3
4	金	ごはん・ぎゅうにゅう・ピーマンメンチカツ・五目きんぴら・あさりのみそしる		ぎゅうにゅう・ピーマンメンチカツ・ちくわ・ぶたにく・あさり・とうふ・にほしこ	ごはん・こめあぶら・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	ごぼう・にんじん・こんにやく・ねぎ	777	30.7
7	月	わかめごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのレモン漬け・ステラマカロニのキャロットサラダ・キャベツとベーコンのスープ・七夕デザート	七夕献立 七夕デザート:学配	わかめ・ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ・ベーコン	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・マカロニ・あぶら・たなばたゼリー	レモン・にんじん・たまねぎ・キャベツ・しめじ・ブロッコリー	977	35.8
8	火	ごはん・ぎゅうにゅう・カツオカツ・切り干し大根のソース炒め・コーン入りたまごスープ		ぎゅうにゅう・カツオカツ・ぶたにく・ベーコン・たまご	ごはん・こめあぶら・あぶら・かたくりこ	きりぼしだいこん・もやし・カラーピーマン・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・ほうれんそう	806	29.4
9	水	食パン・ぎゅうにゅう・野菜コロッケ・かいそうサラダ・白鷹産トマトのミントドネ		ぎゅうにゅう・かいそうサラダ・わかめ・ハム・だいず・ベーコン	パン・やさいコロッケ・こめあぶら・ごまあぶら・マカロニ・じゃがいも・オリーブオイル	もやし・きゅうり・たまねぎ・にんじん・キャベツ・にんにく・セロリ・トマト	830	27.0
10	木	ポークカレー・ぎゅうにゅう・白鷹産大豆のツナサラダ・オレンジ		ぶたにく・ぎゅうにゅう・だいず・チーズ・ツナ	ごはん・あぶら・じゃがいも・カレールウ	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご・キャベツ・きゅうり・パレンシアオレンジ	862	29.7
11	金	冷やし中華・ぎゅうにゅう・焼きぎょうざ・ヨーグルト	ぎょうざ 小:2ヶ 中:3ヶ ヨーグルト:学配	ハム・たまご・ぎゅうにゅう・ぎょうざ・ヨーグルト	ちゅうかめん・さとう・ごまあぶら	もやし・にんじん・きゅうり・ほししいたけ・オクラ	777	30.5
14	月	ごはん・ぎゅうにゅう・さっぱり和風おろしハンバーグ・小松菜のナムル・根菜のごまじる		ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ぶたにく・にほしこ	ごはん・さとう・ごまあぶら・ごま	だいこん・こねぎ・こまつな・もやし・にんじん・ホールコーン・ねぎ・しょうが・ごぼう	704	27.7
15	火	ごはん・ぎゅうにゅう・さば昆布しょうゆ干し・カミカミサラダ・にらたまじる・ミニトマト	ミニトマト :2ヶ	ぎゅうにゅう・さば・こんぶ・とりにく・とうふ・たまご・かまぼこ	ごはん・マヨネーズ・ごまドレッシング・かたくりこ	ごぼう・にんじん・にら・ミニトマト	828	30.8
16	水	コッペパン・ぎゅうにゅう・カレーキャベツのホットドッグ・白鷹産青畑豆とのり塩ポテト・パンプキンスープ・はちみつレモンゼリー	コッペパンにきれめをいれて、ホットドッグにしてたましょう♪	ぎゅうにゅう・ポークフランク・あおぼためめ・あおのり・スキムミルク	パン・オリーブオイル・こめこ・かたくりこ・じゃがいも・こめあぶら・ホワイトルウ・さとう・ゼリー	キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ	1127	35.7
17	木	ごはん・ぎゅうにゅう・鮭メンチカツまたはフィレオチキン・青菜と切干大根のごま和え・豆腐と春雨のスープ	*セレクト給食*	ぎゅうにゅう・さけ・とりにく・とうふ	ごはん・こめあぶら・ごま・さとう・はるさめ	ほうれんそう・さやいんげん・にんじん・もやし・きりぼしだいこん・しょうが・ねぎ	731	25.8
18	金	県中総体						
22	火	ごはん・ぎゅうにゅう・キャベツメンチカツ・ゆうがおのそぼろ煮・高野豆腐と小松菜のみそしる		ぎゅうにゅう・キャベツメンチカツ・なまあげ・ぶたにく・こうやどうふ・あぶらあげ・にほしこ	ごはん・こめあぶら・あぶら・さとう・かたくりこ	とうがん・にんじん・しょうが・こまつな	831	32.2
23	水	食パン・ぎゅうにゅう・バター香るツナサンド・キャベツとスナップエンドウのコールスローサラダ・きのことたまごのスープ・とうもろこし		ぎゅうにゅう・ツナ・ハム・ベーコン・たまご	パン・ばんこ・バター・マヨネーズ・ドレッシング・かたくりこ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・すなっぶえんどう・ブロッコリー・ホールコーン・しめじ・えのきたけ・エリンギ・ほししいたけ・にんにく・とうもろこし	967	36.3
24	木	白鷹産米沢牛の牛丼・ぎゅうにゅう・キャベツの塩昆布和え・かぼちゃとなすのみそしる・小玉すいか	「いのちをいただく」ことを、かんがえてみましょう。	ぎゅうかたあぶらみつぎ・ぎゅうにゅう・ふじっこ・あぶらあげ・にほしこ	ごはん・しらたき・さとう・ごま	たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・かぼちゃ・なす・さやいんげん・すいか	744	27.5