



7月 学校給食献立表



川北中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価	
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	ごはん	牛乳	とりにくのレモンソースがけ カラフルきんぴら みそ汁	牛乳、とり肉、さつ まあげ、あつあげ、 わかめ、みそ、	米、でんぷん、油、 さとう、ごま油、白 ごま、	レモン、ごぼう、にんじん、ピー マン、黄ピーマン、たまねぎ、え のき、ねぎ、	803	30.5
4	火	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 肉豆腐	牛乳、大豆、かえり ぼし、ぶた肉、もめ んどうふ、	米、でんぷん、油、 白ごま、さとう、水 あめ、くるまふ、	にんじん、枝豆、しょうが、たま ねぎ、ねぎ、	776	33.5
5	水	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き はりはり漬け 豚汁 パニオヨーグルト ぶた肉のみそ炒め 冷やしきつねそうめん汁	牛乳、さば、こん ぶ、ぶた肉、みそ、 ヨーグルト、	米、白ごま、さと う、ごま油、じゃが いも、	にんじん、きりぼし大根、きゅう り、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、	799	32.0
6	木	ごはん	牛乳	そばのちらし寿司 星のかきたまじる (団子入り) セタデザート	牛乳、とりひき肉、 大豆、たまご	米、さとう、油、だ んご、セタデザー ト、	しょうが、たけのこ、にんじん、 干しいたけ、たまねぎ、枝豆、え のき、小松菜、	760	30.5
7	金	すしめ し	牛乳	そぼろのちらし寿司 星のかきたまじる (団子入り) セタデザート	牛乳、とりひき肉、 大豆、たまご	米、さとう、油、だ んご、セタデザー ト、	しょうが、たけのこ、にんじん、 干しいたけ、たまねぎ、枝豆、え のき、小松菜、	790	36.1
10	月	シリアル	牛乳	セルフハンバーガー ハンバーグ ラタトゥイユソース かぼちゃポタージュ	牛乳、ハンバーグ、 とりひき肉、牛乳、 生クリーム、	ミルクロールパン、 オリーブ油、さと う、油、米粉、パ ター、	なす、スッキーニ、たまねぎ、ト マト、にんにく、かぼちゃ、パセ リ、	835	34.4
11	火	わかめ ごはん	牛乳	とうもろこし チャプチェ とうふのスープ	牛乳、わかめ、ぶた 肉、とり肉、もめん どうふ、	米、油、はるさめ、 さとう、白ごま、ご ま油、	しょうが、にんにく、たけのこ、 干しいたけ、たまねぎ、キムチ、 にら、にんじん、とうもろこし、 もやし、小松菜、	760	31.7
12	水	ごはん	牛乳	あじのアングレースソース 海そうサラダ カレースープ煮	牛乳、あじ、海藻、 とり肉、	米、でんぷん、油、 さとう、パン粉、ド レッシング、じゃが いも、カレールー、	キャベツ、ブロッコリー、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、チンゲン サイ、	768	31.0
13	木	ごはん	牛乳	焼ギョーザ もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳、ギョーザ、ぶ たひき肉、もめん どうふ、	米、さとう、ごま 油、白ごま、油、で んぷん、	もやし、きゅうり、にんじん、に んにく、しょうが、たまねぎ、た けのこ、干しいたけ、ねぎ、	783	31.6
14	金	ごはん	牛乳	だしまきたまご 磯香和え 豚肉じゃが	牛乳、だし巻き卵、 のり、ぶた肉、	米、さとう、じゃが いも、	にんじん、小松菜、キャベツ、た まねぎ、枝豆、	763	29.5
17	月								
18	火	ごはん	牛乳	鶏のからあげ ゆかりあえ もすくのみそ汁 デザートセレクト	牛乳、とり肉、もす く、うすあげ、み そ、	米、でんぷん、油、 さとう、じゃがい も、ゼリー、	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、しそ、たまねぎ、ね ぎ、	769	26.3
19	水	ごはん	牛乳	ピピンパ たまごと太きゅうりのスープ	牛乳、ぶた肉、とり ひき肉、たまご、	米、ごま油、さと う、白ごま、油、は るさめ、	にんにく、きりぼし大根、小松 菜、もやし、にんじん、たまね ぎ、太きゅうり、ねぎ、	761	33.2
20	木	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー すいかポンチ	牛乳、ぶた肉、チー ス、	米、麦、油、じゃが いも、こむぎこ、パ ター、カレールー、 ゼリー、	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、かぼちゃ、スッキー ニ、なす、すいか、みかん、パイ ン、もも、	864	24.7

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。
※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

**あつさにまけない
しょくじをしよう!**

**あさごはんを
しっかりたべよう!**

主食・主菜・副菜・汁物を そ
ろえた、栄養バランスのいいあ
さごはんを心がけましょう

**まめ、さかな、にく、
たまごをたべよう!**

体力をたもつために必要なたん
ぱく質を多く含む食品をた
べましょう。

**なつのやさいを
たくさんたべよう!**

旬のやさいは太陽の光を浴び
てビタミンやミネラルがたっ
ぷりふくまれます。