

7月 学校給食献立表

川北中学校

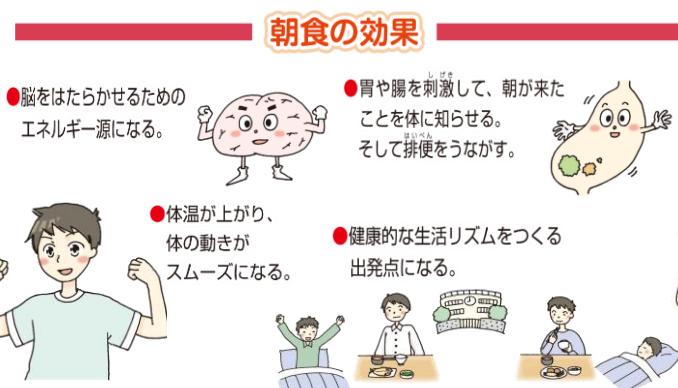
日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価
1	火	ごはん	牛乳	タコライス そえやさい とうがんのたまごスープ ヨーグルト	牛乳、ぶたひき肉、だいす、チーズ、ベーコン、きわかめ、たまご、ヨーグルト、	米、油、さとう、オリーブ油、でんぶん、	しょうが、にんにく、たまねぎ、フルーツチャツネ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、とうがん、こまつな、	858 35.1 26.4
2	水	ごはん	牛乳	ふくらぎのたつた揚げ 太きゅうりのすのもの とりじる	牛乳、ふくらぎ、わかめ、とり肉、きぬどうふ、	米、でんぶん、米こ、油、さとう、すりごま、	しょうが、もやし、太きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、はくさい、糸みづば、	786 31.5 26.0
3	木	ごはん	牛乳	とり肉のかおり焼き ごもくきんぴら めったじる	牛乳、とり肉、さつま揚げ、ぶた肉、みそ、	米、ごま油、さとう、白ごま、じゃがいも、	たまねぎ、しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、ねぎ、	752 30.7 21.3
4	金	ごはん	牛乳	ポークシューまい パンサンスー マーポーどうふ	牛乳、ポークシューまい、ぶたひき肉、もめんどうふ、赤みそ、	米、はるさめ、さとう、ごま油、油、でんぶん、	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいだけ、だけのこ、ねぎ、	866 33.1 29.4
7	月	すしめし	牛乳	たまごそぼろすし おくらのすまじる たなばたゼリー	牛乳、とりひき肉、だいす、きぬどうふ、かまぼこ、	米、さとう、油、七夕ゼリー、	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだ豆、えのきだけ、オクラ、ねぎ、	752 32.3 16.3
8	火	ごはん	牛乳	ホキのフライ キャベツのソースソテー かぼちゃのクリームスープ	牛乳、白身魚フライ、ベーコン、生クリーム、	米、油、オリーブ油、米こ、バター、	キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、にんにく、かぼちゃ、	815 25.9 22.5
9	水	ごはん	牛乳	とりのから揚げ いそあえ ぶたじる	牛乳、とり肉、のり、ぶた肉、みそ、	米、でんぶん、米こ、油、さとう、さつまいも、	しょうが、にんにく、もやし、こまつな、にんじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、	796 28.4 24.9
10	木	ごはん	牛乳	ぶた肉のみぞいため ひやしうどん	牛乳、ぶた肉、こうやどうふ、	米、油、さとう、でんぶん、ごま油、うどん、	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、ピーマン、きゅうり、こまつな、たまねぎ、	775 30.4 21.4
11	金	ごはん	牛乳	さけのマヨネーズ焼き えだ豆のレモンドレッシングサラダ ごまじる	牛乳、さけ、もめんどうふ、うすあげ、みそ、	米、マヨネーズ、オリーブ油、さとう、すりごま、	パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えだ豆、レモン、だいこん、たまねぎ、こまつな、	760 32.1 25.4
14	月	ミルクロール	牛乳	セルフハンバーガー ^(にこみハンバーグ) ^(やさいソテー) コンソメスープ スライスチーズ	牛乳、ハンバーグ、とり肉、チーズ、	ミルクロールパン、さとう、デミグラスソース、でんぶん、油、じゃがいも、	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、こまつな、だいこん、パセリ、	763 35.2 28.5
15	火	わかめ ごはん	牛乳	いためビーフン あさりととうふのスープ ^{セレクトデザート} ^(フルーツインゼリー、ショーキー、飲むヨーグルトから1つ選ぶ)	牛乳、わかめ、ぶた肉、あさり、もめんどうふ、飲むヨーグルト、	米、ビーフン、油、さとう、白ごま、フルーツゼリー、いちごショーキー、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、えのきだけ、チシゲンサイ、	814 29.6 24.5
16	水	ごはん	牛乳	さばのごまだれ もやしのあますあえ もしくのかきたまじる	牛乳、さば、もずく、もめんどうふ、みそ、たまご、	米、さとう、でんぶん、白ごま、ごま油、	しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、	755 32.9 24.3
17	木	むぎごはん	牛乳	夏やさいカレー すいかポンチ	牛乳、ぶた肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、フルーツチャツネ、すいか、もも、バイン、みかん、	906 24.7 23.3
18	金			一学期終業式	★★★	★★★	★★★	1ヶ月平均食塩相当量g 2.6

※ 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、アレルゲン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。

朝ごはん 体と脳を Wake Up!

朝ごはん、しっかり食べていますか？

理想は「主食+主菜+副菜+汁物」をそろえた食事です。朝ごはんは、1日を元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとても大切です。



朝ごはん、しっかり食べていますか？

毎日、しっかりと食べていますか？