

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
								脂質(g)	行事次第
								食材・食品名	
1	月	麦 ごはん	牛乳	豚キムチ丼 ワンタンスープ グレーゼリー	牛乳、豚肉、鶏ひき肉	キムチ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、青梗菜、しいたけ	麦ご飯、油、三温糖、ワンタン、グレーゼリー	767	
								29.6	
								29.6	
2	火	ごはん	牛乳	アジフライ ミニトマト 車麩の卵とじ	牛乳、あじフライ、鶏肉、鶏卵	ミニトマト、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、小松菜	ご飯、油、くるま麩、三温糖、片栗粉	781	
								33.6	
								22.1	
3	水	ミルク コッペ パン	牛乳	揚げパン ツナと野菜のソテー ミートボールシチュー	牛乳、きな粉、まぐろ オイル漬け、肉団子	キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト	ミルクコッペパン、グラニュー糖、油、じゃが芋、三温糖	768	
								32.1	
								29.9	
4	木	麦 ごはん	牛乳	焼き肉いため オクラのみそ汁 チーズ	牛乳、牛肉、うす揚げ、木綿豆腐、味噌、チーズ	もやし、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、りんご、オクラ、しめじ、ねぎ、にんにく、生姜	麦ご飯、油、三温糖、片栗粉。白いりごま	753	
								27.6	
								23.9	
5	金	ごはん	牛乳	オムレツ リヨネーズポテト コンソメスープ	牛乳、オムレツ、豚肉	玉ねぎ、にんじん、大根、えのきたけ	ご飯、ポテトチップス、油、デミグラスソース、三温糖	763	
								23.2	
								26.0	
8	月	ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 割干し大根の中華づけ 厚揚げのみそしる	牛乳、鶏肉、厚揚げ、味噌	割り干し大根、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、小松菜、生姜	ご飯、片栗粉、米粉、油、三温糖、ごま油、じゃが芋	828	
								31.2	
								30.4	
9	火	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 冷やしうどん	牛乳、大豆、かたくちいわし、わかめ	にんじん、枝豆、きゅうり、玉ねぎ	ご飯、片栗粉、油、白いりごま、三温糖、米粉うどん	834	
								29.5	
								21.1	
10	水	ミルク ロール	牛乳	鮭のムニエル ペンネラタトゥイユ かぼちゃポタージュ	牛乳、サーモン、ベーコン、生クリーム	玉ねぎ、なす、トマト、かぼちゃ、にんにく	ミルクロールパン、小麦粉、バター、ペンネ、オリーブ油、三温糖、米粉	789	
								33.2	
								28.3	
11	木	すし ごはん	牛乳	そばろずし 甘酢和え めった汁 カップかきごおり(ソーダ)	牛乳、鶏ひき肉、大豆、豚肉、味噌	玉ねぎ、にんじん、枝豆、キャベツ、もやし、大根、ぶなしめじ、生姜	すし飯、三温糖、じゃが芋	754	
								32.8	
								16.1	
12	金	麦 ごはん	牛乳	ピビンバ 春雨と卵のスープ	牛乳、牛肉、鶏卵	切干大根、にんにく、小松菜、もやし、玉ねぎ、にんじん、青梗菜	麦ご飯、油、三温糖、ごま油、春雨、片栗粉	789	
								27.1	
								25.1	
15	月	海の日							
16	火	ごはん	牛乳	春巻き キャベツのかおり和え 麻婆豆腐	牛乳、春巻き、豚ひき肉、木綿豆腐	キャベツ、にんじん、きゅうり、しそ、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、	ご飯、油、三温糖、片栗粉、ごま油	794	
								27.9	
								26.0	
17	水	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き ブロッコリーのごま和え 豚汁	牛乳、さば、豚肉、うす揚げ、味噌	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ごぼう、玉ねぎ、ねぎ、生姜	ご飯、白すりごま、三温糖、じゃが芋	756	
								32.6	
								24.0	
18	木	麦 ごはん	牛乳	夏野菜カレー オレンジポンチ	牛乳、牛肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト、生姜、にんにく、りんご、パイナップル、桃、りんご、オレンジジュース	麦ご飯、油、カレールー、ゼリー	806	
								23.0	
								21.5	
19	金	1学期 終業式							

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、根上中学校までご連絡ください。



【お知らせ】

- ・ 7月18日(木) は、給食最終日。根上中学校で作る給食はこれで最後になります。
- ・ 2学期からは「能美市学校給食センター」で作られた給食が学校に届けられます。
- ・ 根上中学校では、5人の調理員さんが毎日「安全・安心」の給食、中学生にとって栄養バランスのとれたおいしい給食づくりにがんばってきました。最後までよく味わって食べてくださいね。

