

7月 献立 予定 表

中学校用

三原市西部共同調理場

日 付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	血・筋肉・骨を作る食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
1 (火)	魚の梅煮 添え野菜 夏野菜の味噌汁	713 29.2	さば 厚揚げ 中味噌	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	しょうが なす 梅干し 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖	
2 (水)	タンドリーチキン レタスのスープ	742 35.7	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく レタス 玉ねぎ キャベツ しめじ	黒糖パン じゃがいも	
3 (木)	豚肉と茄子のピリ辛炒め 中華サラダ	689 31.0	豚肉 厚揚げ 鶏肉 中味噌	牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	なす 玉ねぎ もやし にんにく	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油
4 (金)	アドボ ひじきのマヨネーズ和え	729 30.7	鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	コッペパン	マヨネーズ (卵不使用)
7 (月)	星のハンバーグ ポイルキャベツ セタ汁	709 25.3	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	玉ねぎ	米 ピーファン 砂糖	
8 (火)	鶏ちゃん焼き 塩昆布サラダ 冷凍パイ	668 28.3	鶏肉 赤味噌 ツナ	牛乳 塩昆布	ピーマン にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし にんにく きゅうり レモン パイナップル	米 砂糖	油 ごま油
9 (水)	魚のラビコットソースかけ グレイズトマトスープ	811 34.1	メルルーサ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマトピューレ	玉ねぎ きゅうり とうもろこし セロリ	コッペパン でんぶん 砂糖	油 マヨネーズ (卵不使用)
10 (木)	ジャージャン豆腐 そうめん瓜の酢の物	688 28.5	厚揚げ 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく 干しいたけ しょうが きゅうり そうめんうり	米 砂糖 でんぶん	ごま
11 (金)	チキンビーンズ たこマリネ	767 38.7	大豆 鶏肉 たこ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	コッペパン じゃがいも 砂糖	油
14 (月)	豚肉のしょうが焼き じゃがいものみそ汁	685 30.0	豚肉 厚揚げ 中味噌	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ	米 砂糖 でんぶん	油
15 (火)	きむたく井 春雨スープ	672 26.6	豚肉 鶏肉	牛乳	にら チンゲンサイ にんじん	キムチ 壺漬 たまねぎ 干しいたけ しょうが	米 はるさめ	油 ごま ごま油
16 (水)	夏野菜のフリット コンソメスープ	760 27.0	ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ えだまめ とうもろこし セロリ しめじ	黒糖パン 小麦粉 でんぶん	油
17 (木)	シーフードカレーライス ツナサラダ	641 23.8	いか ムキエ ビ ツナ	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	米 小麦粉 砂糖	バター 油
18 (金)	あっさりレモン塩焼きそば ブロッコリーのサラダ お米でブルーベリータルト	658 27.5	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり	米粉パン スパゲティ	油 タルト

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	709	マグネシウム mg	91	レノール当量 μg	230	食塩
たんぱく質 g	29.8	鉄 mg	2.7	ビタミン B1 mg	0.43	相当量g
脂質 g	22.1	亜鉛 mg	3.1	ビタミン B2 mg	0.47	
カルシウム mg	343	食物繊維 総量 g	7.0	ビタミン C mg	19	2.9