

# 7月 献立表



中学校用

三原市北部共同調理場

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)	焼きそば もやしのごま和え 	710 31.8	豚肉 チキンハム	牛乳	にんじん 青ピーマン ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし	コッペパン 焼きそば 砂糖	サラダ油 すりごま
2 (水)	アドボ 卵スープ  <b>フィリピンの料理</b>	770 31.8	鶏もも肉 ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく	米 片栗粉	
3 (木)	チキンビーンズ やっさたこのマリネ 	701 30.5	大豆 鶏もも肉 たこ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ レモン マッシュルーム きゅうり キャベツ	黒糖パン じゃがいも 砂糖	サラダ油
4 (金)	まぐろの甘露煮 ゆでとうもろこし すまし汁 	747 30.8	まぐろ 豆腐	牛乳 わかめ	しそ にんじん ねぎ	枝豆 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ しょうが	米 米粉 砂糖 片栗粉	油
7 (月)	魚のみそマヨネーズ焼き 七タ汁 七タゼリー  <b>セタメニュー</b>	714 28.0	ホキ みそ 鶏もも肉 星型かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ	米 おこめん 七タゼリー	ノンエッグマ ヨネーズ
8 (火)	なすとトマトの ミートスパゲティー 枝豆サラダ 	715 30.6	豚ミンチ 大豆 チキンハム	牛乳	トマト にんじん	なす 玉ねぎ グリーンピース しょうが にんにく 枝豆 キャベツ	米粉パン スパゲティー 砂糖	オリーブ油 サラダ油
9 (水)	厚揚げの親子煮 どうめん瓜の酢の物  <b>三原の料理</b>	715 26.8	鶏もも肉 厚揚げ 卵 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	玉ねぎ 大根 そうめん瓜	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 白ごま
10 (木)	セルフホットドック (ウインナー・ゆでキャベツ) オニオンスープ 	645 28.5	ウインナー 鶏ささ身	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 片栗粉	
11 (金)	そぼろ丼 冬瓜のお汁 	690 28.5	豚ミンチ 大豆 卵 鶏むね肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ ごぼう 椎茸 冬瓜 グリーンピース もやし	米 砂糖	サラダ油
14 (月)	鶏ちゃん焼き かきたま汁  <b>岐阜県の郷土料理</b>	703 27.8	鶏もも肉 赤みそ 卵 豆腐	牛乳	青ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ にんにく えのきたけ 玉ねぎ	米	サラダ油
15 (火)	冷麦 ゴーヤのかきあげ 冷凍ピーチノりんごゼリー  <b>セレクト</b>	676 21.6	油揚げ 竹輪	牛乳	にんじん	椎茸 ゴーヤ きゅうり 桃 玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	冷麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 りんごゼリー	油
16 (水)	かぼちゃのそぼろ煮 おくらときゅうりのおかか和え 	706 26.3	豚ミンチ 大豆 チキンハム かつお節	牛乳	にんじん かぼちゃ インゲン オクラ	玉ねぎ きゅうり	米 糸こんにゃく 砂糖	サラダ油
17 (木)	チキンのクリーム煮 チンゲン菜のソテー 	848 32.7	鶏むね肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	マッシュルーム 玉ねぎ とうもろこし	リッチパン じゃがいも 小麦粉	サラダ油
18 (金)	シーフードカレー レモンサラダ  <b>海の日献立</b>	732 24.0	えび いか ポークハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 グリーンピース にんにく しょうが きゅうり とうもろこし レモン	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油

\* 今月の栄養価

エネルギー kcal	719	マグネシウム	mg	95	レチノール当量	μg	223	食塩 相当量g
たんぱく質	g 28.6	鉄	mg	2.5	ビタミン B1	mg	0.51	
脂質	g 21.3	亜鉛	mg	3.2	ビタミン B2	mg	0.47	
カルシウム	mg 316	食物繊維 総量	g	6.4	ビタミン C	mg	15	