

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 (水)	 	タンドリーチキン レタスのスープ	743 35.8	鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ レタス キャベツ	黒糖パン じゃがいも	
2 (木)	 	さばの梅煮 添え野菜 夏野菜の味噌汁	713 29.2	さば 厚揚げ 中味噌	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	しょうが うめぼし キャベツ なす たまねぎ	こめ さとう	
3 (金)	 	豚肉のトマト煮 たこマリネ	786 35.3	豚肉 たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト さやいんげん	しめじ たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ	リッチパン じゃがいも さとう	油
6 (月)	 	鶏ちゃん焼き かきたま汁	710 31.6	鶏肉 赤味噌 卵 豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきだけ	こめ	油
7 (火)	 	星のハンバーグ ブロッコリー セタ汁	709 25.3	鶏肉	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ さとう ビーフン	
8 (水)	 	ジャージャー麺 ミネラルサラダ 冷凍パイ	702 30.4	豚肉 赤味噌 ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり パイン とうもろこし	ロールパン スパゲティ さとう	ごま 油
9 (木)	 	厚揚げの味噌煮 そうめん瓜の酢の物	712 29.2	豚肉 厚揚げ 中味噌 竹輪	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり そうめんうり	こめ さとう でん粉	油 ごま
10 (金)	 	イカのかりんとがらめ コーンキャベツ シニガンスープ	728 36.0	いか 豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ レモン	黒糖パン でん粉 さとう じゃがいも	油
13 (月)	 	シーフードカレーライス 小松菜とコーンのツナマヨサラダ	702 23.9	いか エビ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも 小麦粉	油 バター マヨネーズ
14 (火)	 	高野豆腐の卵とじ おかか和え	691 29.4	鶏肉 高野豆腐 卵 かつお節	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	油
15 (水)	 	夏野菜のフリット ジュリアンスープ	799 27.2	竹輪 豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ 枝豆 とうもろこし セロリー	パインパン 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油
16 (木)	 	豚肉のプルコギ風 塩昆ささみナムル	637 27.9	豚肉 鶏ささみ	ぎゅうにゅう 塩昆布	にんじん ねぎ こまつな	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ もやし	こめ さとう でん粉	ごま油
17 (金)	 	ナポリタン ベーコンソテー ぶどうゼリー	603 24.9	豚肉 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	米粉パン スパゲティ ぶどうゼリー	油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	710	マグネシウム mg	95	脂肪当量 μg	267	食塩
たんぱく質 g	29.7	鉄 mg	2.7	ビタミン B1 mg	0.42	相当量g
脂質 g	21.7	亜鉛 mg	3.2	ビタミン B2 mg	0.48	
カルシウム mg	343	食物繊維 総量 g	7.1	ビタミン C mg	19	2.9