

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 (水)	じゃがいものそぼろ煮 おくらのおかか和え 昆布佃煮	737 28.9	鶏ミンチ 厚揚げ チキンハム かつお節	牛乳 昆布つくだ煮	にんじん インゲン オクラ	たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	サラダ油
2 (木)	コッペパン 鶏肉の照り煮 かぼちゃのミルクスープ	721 32.8	鶏もも肉 ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ 枝豆 とうもろこし	コッペパン 砂糖 片栗粉	
3 (金)	まぐろの甘露煮 ゆでとうもろこし すまし汁	684 30.8	まぐろ 豆腐	牛乳 わかめ	ゆかり にんじん ねぎ	しょうが とうもろこし たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	油
6 (月)	鶏そぼろ丼 そうめん汁 セタゼリー	728 25.6	鶏ミンチ 錦糸卵 星型かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	枝豆 たまねぎ しょうが 椎茸	米 砂糖 そうめん セタゼリー	サラダ油
7 (火)	なすとトマトのミートスパゲティ コーンサラダ 米粉パン	701 29.0	豚ミンチ 大豆 ポークハム	牛乳	トマト にんじん	なす たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく とうもろこし キャベツ	米粉パン スパゲティ 砂糖	オリーブ油 サラダ油
8 (水)	ヤンニョムチキン ゆでブロッコリー わかめスープ	855 31.3	鶏もも肉 大豆	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ えのきたけ	米 片栗粉 砂糖 はるさめ	油 白ごま
9 (木)	セルフホットドック (ウインナー・ゆでキャベツ) コンソメスープ	699 26.9	チキンウインナー ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	コッペパン 砂糖 片栗粉 じゃがいも	
10 (金)	キムタクご飯 韓国風スープ	702 29.4	豚肉 鶏ささ身	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	白菜キムチ もやし たくあん たまねぎ	米 トック	サラダ油
13 (月)	魚のみそマヨ焼き かきたま汁 冷凍みかん	713 29.3	ホキ 味噌 たまご 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ みかん	米	ノンエッグマヨネーズ
14 (火)	ゴーヤのかきあげ おこめのスープ コッペパン	708 22.7	竹輪	牛乳	かおり にんじん ねぎ	ゴーヤ たまねぎ とうもろこし 枝豆 もやし 白菜 椎茸	コッペパン 小麦粉 片栗粉 おこめ	油 ごま油
15 (水)	厚揚げの親子煮 そうめん瓜の酢の物	740 27.4	鶏もも肉 厚揚げ たまご ポークハム	牛乳 わかめ	にんじん インゲン	たまねぎ 大根 そうめんかぼ ちや	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 白ごま
16 (木)	ポークビーンズ やっさタコのマリネ 黒糖パン	692 32.3	大豆 豚肉 たこ	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	黒糖パン じゃがいも 砂糖	サラダ油
17 (金)	シーフードカレー レモンサラダ	735 24.1	えび いか チキンハム	牛乳 しらす	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが 白菜 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 すりごま

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	724	マグネシウム mg	97	レチノール当量 μg	199	食塩
たんぱく質 g	28.5	鉄 mg	2.3	ビタミン B1 mg	0.53	相当量 g
脂質 g	20.9	亜鉛 mg	3.3	ビタミン B2 mg	0.44	
カルシウム mg	312	食物繊維 総量 g	6.8	ビタミン C mg	16	2.7