



7月の献立予定表

平成25年 7月
三春中学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	検査結果 (単位:kg/ Bq) センワ △134・137
1	月	夏野菜ちらし寿司 牛乳 じゃが芋と豚肉の煮物 野菜の味噌汁	鶏もも肉 味噌 たまご 豚ばら肉 牛乳	ごはん三温糖 じゃがいも 黒砂糖	にんじん もやし かんぴょう 生姜 干し椎茸 えだまめ だいこん みょうが 玉葱 きゃべつ	エネルギー 864 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 29 g 食塩相当量 3 g	ND
2	火	照り焼きチキンサンド 牛乳 きゃべつのピクルス 白玉団子スープ アップルシャーベット	鶏もも肉 たまご 牛乳	パン かたくり粉 油 オリーブ油 三温糖	にんじん チンゲンツアイ ねぎ キャベツ 玉葱 はくさい りんご	エネルギー 777 Kcal たんぱく質 31 g 脂質 4 g 食塩相当量 27 g	
3	水	ごはん 牛乳 ボークステーキ 大根の炒めもの なめこ汁	豚ロース肉 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん じゃがいも 油	にんじん こまつな りんご レモン 玉葱 だいこん なめこ	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 8 g 食塩相当量 29 g	ND
4	木	中華どんぶり 牛乳 たまごスープ 手作り杏仁豆腐	豚バラ肉 たまご 鶏もも肉 えび いか うずら卵 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも ごま油 かたくり粉	にんじん チンゲンツアイ ねぎ はくさい きくらげ 生姜 パイン缶 みかん缶	エネルギー 833 Kcal たんぱく質 31 g 脂質 5 g 食塩相当量 23 g	
5	金	ごはん 牛乳 鮭のみそチーズ焼き ごぼうとベーコンのきんぴら 野菜汁	鮭 味噌 ベーコン さつまいも チーズ 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも ごま油 かたくり粉	にんじん だいこん ごぼう キャベツ コーン	エネルギー 772 Kcal たんぱく質 32 g 脂質 4 g 食塩相当量 20 g	
8	月	ごはん 牛乳 鶏肉のみそガーリック焼き さつまいのきんぴら さやえんどうの味噌汁	油揚げ 鶏もも肉 味噌 ベーコン 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも さつまいも 油	にんじん さやえんどう ピーマン にんにく キャベツ	エネルギー 848 Kcal たんぱく質 35 g 脂質 6 g 食塩相当量 24 g	
9	火	夏野菜ドライカレー 牛乳 かきたまスープ フルーツヨーグルト	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ベーコン たまご ヨーグルト	ごはん じゃがいも 油	にんじん チンゲンツアイ ピーマン 玉葱 なす パイン缶 もも缶 みかん缶	エネルギー 790 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 6 g 食塩相当量 22 g	
10	水	タンタンメン 牛乳 里芋の中華煮 手作りチーズタルト ブルーベリー	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 鶏もも肉 味噌 チーズ	ソフトメン さといも ねりごま 三温糖 かたくり粉 ごま油	干し椎茸 ねぎ こまつな にんにく 生姜 もやし レモン ブルーベリー	エネルギー 882 Kcal たんぱく質 33 g 脂質 1 g 食塩相当量 29 g	ND
11	木	ごはん 牛乳 ヒレカツの味噌ソース れんこんのきんぴら 小松菜の味噌汁	豚ひれ肉 油揚げ 牛乳 ベーコン たまご 味噌	ごはん薄力粉 白ごま 三温糖 じゃがいも 油 パン粉	こまつな れんこん にんにく えだまめ えのきだけ	エネルギー 810 Kcal たんぱく質 33 g 脂質 1 g 食塩相当量 22 g	
12	金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 もやしの和えもの さつま汁	さば さつま揚げ 味噌 豚ばら肉 牛乳	ごはん 三温糖 さつまいも 白ごま ごま油	にんじん ほうれん草 もやし しょうが ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 34 g 脂質 24 g 食塩相当量 24 g	
16	火	クロックムッシュサンド 牛乳 茹で野菜サラダ 春雨のスープ オレンジ	ロースハム チーズ 牛乳 鶏もも肉	パン オリーブ油 ねりごま さつまいも 三温糖 春雨 マヨネーズ	にんじん 水菜 かんぴょう 干し椎茸 えだまめ だいこん しょうが 玉葱 きゃべつ	エネルギー 778 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 4 g 食塩相当量 27 g	
17	水	ごはん 牛乳 なすのミートソースグラタン いかとキャベツの炒めもの わかめ汁	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 いか 油揚げ 味噌 チーズ	ごはん 薄力粉 バター 油 じゃがいも かたくり粉	にんじん さやえんどう 玉葱 ねぎ にんにく なす キャベツ しょうが	エネルギー 778 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 6 g 食塩相当量 23 g	ND
18	木	カレーライス 牛乳 胡麻ドレッシングサラダ ヨーグルト	豚もも肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	ごはん 三温糖 ねりごま ごま油 じゃがいも	にんじん さやいんげん にんにく 玉葱 レタス 生姜	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 9 g 食塩相当量 26 g	
19	金	ごはん 牛乳 エビチリソース 炒り豆腐 じゃが芋と青梗菜のスープ	えび 鶏ひき肉 豆腐 たまご ベーコン 牛乳	ごはん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも ごま油	にんじん ピーマン にんにく ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸	エネルギー 757 Kcal たんぱく質 35 g 脂質 20 g 食塩相当量 4 g	