



7月の献立予定表

平成27年 7月
三春中学校

日 曜	献 立 名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137
1 水	ごはん 牛乳 鶏肉の風味揚げ ポパイサラダ けんちん汁	牛乳 鶏もも肉 味噌 豆腐	ごはん 三温糖 かたくり粉 じゃが芋 ごま油 白ごま	にんにく ほうれん草 もやし コーン にんじん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 820 Kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.0 g	ND
2 木	食パン 牛乳 手作りブルーベリージャム 茹で野菜サラダ ビーフシチュー	牛乳 牛もも肉	食パン グラニュー糖 三温糖 マヨネーズ ねりごま ごま油 白ごま じゃが芋	ブルーベリー レモン かぼちゃ アスパラガス ブロッコリー にんじん いんげん トマト	エネルギー 851 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.4 g	
3 金	ほたてごはん 牛乳 豚肉とじゃが芋の煮物 レタスワントンスープ オレンジ	牛乳 ほたて 豚バラ肉 鶏ひき肉	ごはん ごま油 白ごま 三温糖 じゃが芋 黒砂糖 ワントンの皮	ごぼう にんじん 生姜 コーン レタス 干し椎茸 にんにく オレンジ	エネルギー 845 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.5 g	
6 月	ごはん 牛乳 松風焼き 青梗菜の炒めもの わかめ汁	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 たまご 味噌 牛もも肉 油揚げ	ごはん パン粉 三温糖 白ごま ごま油 サラダ油 じゃが芋	生姜 ねぎ 青梗菜 玉葱 コーン えのきだけ	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.6 g	
7 火	夏野菜ドライカレー 牛乳 水菜のスープ オレンジ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏もも肉	ごはん 大豆油 サラダ油 さつま芋 はるさめ	玉ねぎ ピーマン なす にんじん だいこん 水菜 生姜 レモン	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.1 g	
8 水	ごはん 牛乳 ポークステーキ 五目きんぴら さやえんどうの味噌汁	牛乳 豚肩ロース ベーコン さつま揚げ 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 ごま油 じゃが芋	玉葱 りんご レモン ごぼう れんこん えだまめ にんじん キャベツ さやえんどう	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.7 g	
9 木	ミートソーススパゲティ 牛乳 野菜スープ ブルーベリーシャーベット	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン ヨーグルト	ソフトめん サラダ油 バター 薄力粉 さつま芋	にんじん 玉葱 にんにく パセリ トマト ごぼう キャベツ ブルーベリー	エネルギー 874 Kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.8 g	
10 金	ごはん 牛乳 鮭の野菜チーズ焼き きゅうりのスタミナ炒め キャベツとわかめの味噌汁	牛乳 鮭 味噌 チーズ 豚バラ肉 わかめ 油揚げ	ごはん 三温糖 ごま油 白ごま じゃが芋	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく 生姜 きゅうり ピーマン キャベツ	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.6 g	
13 月	ごはん 牛乳 ゆで鶏のごまだれあえ 夏野菜のチャブチェ じゃが芋と青梗菜のスープ	牛乳 鶏もも肉 牛バラ肉 ベーコン	ごはん 三温糖 ねりごま ごま油 はるさめ 白ごま じゃが芋 かたくり粉	生姜 にんにく にんじん ピーマン きゅうり きくらげ 干し椎茸 青梗菜	エネルギー 867 Kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.1 g	
14 火	(2年生 校外学習のため欠食) ごはん 牛乳 豚肉のガーリック味噌焼き 夏野菜の揚げ浸し どさんこ汁	牛乳 豚肩ロース 味噌 たまご	ごはん 三温糖 バター	にんにく かぼちゃ なす ピーマン さやいんげん にら キャベツ にんじん もやし	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g	
15 水	カレーライス 牛乳 胡麻ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	ごはん じゃが芋 サラダ油 三温糖 ねりごま ごま油	にんじん 玉葱 にんにく いんげん レタス 生姜	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.0 g	
16 木	ツナトースト 牛乳 エビとブロッコリーサラダ 野菜のクリーム煮 オレンジ	牛乳 まぐろ チーズ えび ベーコン 鶏手羽肉	パン マヨネーズ オリーブ油 じゃが芋 バター 薄力粉	レモン コーン 玉葱 パセリ ブロッコリー にんじん だいこん キャベツ オレンジ	エネルギー 850 Kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 3.6 g	
17 金	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ ひじきの炒めもの にら卵汁	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ たまご	ごはん 大豆油 かたくり粉 じゃが芋 薄力粉	にんじん えだまめ ひじき にら キャベツ	エネルギー 818 Kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.7 g	