

## 令和6年07月 中

## 予定献立表

児島中学校

日付	献立名	食品の主なはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		エネルギーのもとになる ○ソイフレッド ○サラダ油 ○牛乳 ○豚肉の （水）トマトジンジャーソースかけ 粉ふきいも パンースープ	体をつくるものとなる ○牛乳 ○豚肉ロースカツ用 コン ○冷凍手荒豆 ○レンズ豆 水 煮	体の調子を整えるものとなる ○牛乳 ○サラダ油 ○ごま油 ○上白糖 ○ごま油		
3 （水）	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト(鉄強化)	○精白米 ○サラダ油 ○じやがい も ○上白糖 ○ごま油	○牛肉スライス ○牛乳 ○海藻ミッ クス ○しらす干し小 ○ヨーグルト (鉄強化)	○じやがい ○にんにく ○たまねぎ ○かぼちゃ ○なす ○さやいんげん 生 ○キヤベツ ○りょくどうもやし ○にんじん	○パン袋代(グラス) * ○加工費 (ス分け) ○加工費(カバン) ○食塩 ○しょうゆ ○ケチャップ ○白ワイン ○スープストック ○バジル粉 ○チキ ンブイヨン ○しょうゆ ○水	819 38.7
4 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼 きんぴら うめん入りましま汁 セタゼリー	○精白米 ○サラダ油 ○つきこん にやく ○上白糖 ○そうめん ○ セタゼリー	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 みそ ○さつま揚げ ○油揚げ	○じそ葉 ○おり梅 ○ごぼう ○赤 ○んじん ○さやいんげん 生 ○たまねぎ ○オクラ	○食塩 ○カレー粉 ターメリック ○ラムマサラ ○カレール ウ ○ウスターソース ○ケチャップ ○チ キンブイヨン ○水 ○しょうゆ ○酢	783 28.9
5 (金)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き (月) みようが入り餅の物 なすのみそ汁	○精白米 ○塩こうじ ○上白糖 ○みそ	○牛乳 ○さけ ○塩麹わかめ ○し らす干し 小 ○油揚げ ○中みそ ○ 赤みそ	○こまつな ○きゅうり ○キャベツ ○みようが ○にんじん ○たまねぎ ○なす ○なき	○酒 ○みりん * ○しょうゆ ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○食塩 ○味 ○おろし昆布	775 30.9
6 (火)	ごはん 牛乳 豚キムチ 揚げ春巻き もやしのナムル パン	○精白米 ○ごま油 ○油 ○油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚 げ ○中みそ ○春巻き	○たまねぎ ○キヤベツ ○にんじん ○はくさい キムチ ○にら ○りょく どうもやし ○チンゲンサイ ○白ね き ○しおが ○にんにく	○酒 ○酢	685 35.3
7 (水)	ごはん 牛乳 ポークピニーズ 小松菜ビコーンのサラダ 棒チーズ	○ニッペパン ○サラダ油 ○じや がいも ○上白糖	○牛乳 ○豚肉もも ○だいす 底わかめ ○棒チーズ 10g	○牛乳 ○豚肉もも ○だいす 底わかめ ○冷凍ミルク ○塩 コーン 冷凍	○パン袋代(グラス) * ○加工費(クラ ス分け) ○赤ワイン ○ローリエ ○食 塩 ○こしょう ○白 ○スープストック ○ ピューレ ○ケチャップ ○ウスターソー ス ○水 ○ノンオイルドレッシング 1リット ル	876 31.1
8 (木)	玄米入りごはん あじの南蛮漬け キヤベツのかか炒め どうがん汁	○アルファ-化玄米 ○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○あじ 切身 ○糸がつお ○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ	○たまねぎ ○ねぎ ○しゃぶしゃ ぶ ○冬瓜 ○乾いた な ○にんじん ○冬瓜 ○つけ	○加工費(玄米加工費) * ○しょうゆ ○酢 ○ローリエ ○食 塩 ○削りぶし(だし) ○だし 昆布 ○食塩	713 36.5
9 (金)	焼肉丼 牛乳 わかめスープ 冷凍黄桃	○精白米 ○サラダ油 ○ごま油	○豚肉ロースカツ用 ○牛乳 ○豆腐 ○塩麹わかめ	○たまねぎ ○キヤベツ ○もやし ○青ピーマン ○にんにく ○しょう ゆ ○にんじん ○たけのこ ゆで ○ねぎ ○冷凍 黄桃	○食塩 ○こしょう ○しょうゆ ○ウスターソース ○みり ん * ○チキンブイヨン ○スープストック ○水	743 33.4
10 (木)	牛丼 牛乳 牛丼 はりはりあん 冷凍みかん	○精白米 ○サラダ油 ○ごま油 にやく ○上白糖	○牛肉スライス ○糸こん し小 ○刻み昆布	○ごぼう ○たまねぎ ○にんじん ○ねぎ ○花切りたいこん ○こまつ な ○しょうが ○冷凍みかん	○酒 ○みりん * ○しょうゆ ○酢	723 25.6

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く) 8日・11日・12日・18日