令和5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)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	たんぱく質(g)
3 (月)	中華麺(冷麺風) 牛乳 夏野菜の変わり揚げ 冷凍みかん	○学校給食用中華めん 110.00 ○小麦粉 7.00 ○油 7.00	○ロースハム千切り 20.00 ○塩蔵わかめ 3.00 ○牛乳 206.00 ○ひじき 0.50 ○しらす干し 小 5.00 ○冷凍だいず 10.00	○きゅうり 30.00 ○ホールコーン 冷凍 15.00 ○りょくとうもやし 35.00 ○かぼちゃ 25.00 ○たまねぎ 25.00 ○にがうり 5.00 ○冷凍みかん 70.00	○加工賃 (クラス分けめん) 10.00 ○中華めんのタレ 50.00	817 32.1
4 (火)	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 焼きししゃも たこの酢の物	○精白米 100.00 ○サラダ油 0.50 ○じゃがいも 30.00 ○上白糖 2.50 ○上白糖 1.00	○牛乳 206.00 ○牛肉ミンチ 35.00 ○油揚げ 10.00 ○ししゃも 42.00 ○たこ スライス 10.00 ○塩蔵わかめ 3.00	○たまねぎ 60.00 ○かぼちゃ 55.00 ○さやいんげん 生 10.00 ○こまつな 30.00 ○きゅうり 15.00	○酒 0.50 ○しょうゆ 5.00 ○みりん＊ 1.00 ○水 20.00 ○しょうゆ 2.50 ○酢 3.00	785 35.8
5 (水)	ツナサンド 牛乳 ポークビンズ 棒チーズ	○コッペパン 80.00 ○ノンエッグマヨネーズ小袋 8g 8.00 ○サラダ油 0.50 ○じゃがいも 45.00 ○上白糖 1.50	○まぐろ 水煮 30.00 ○牛乳 206.00 ○ベーコン 5.00 ○豚肉もも 20.00 ○豚レバーチップ 10.00 ○だいず 15.00 ○棒チーズ 10g 10.00	○きゅうり 25.00 ○たまねぎ 7.00 ○きゅうり ピクルス 3.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 30.00 ○マッシュルーム レトルト 10.00 ○キャベツ 20.00	○パン袋代(クラス)＊ 1.00 ○加工賃 (クラス分け) 10.00 ○加工賃(スライス縦) 10.00 ○赤ワイン 1.00 ○ローリエ 0.02 ○食塩 0.20 ○こしょう 白 0.03 ○スープストック 0.20 ○ピューレー 5.00 ○ケチャップ 8.00 ○ウスターソース 3.00 ○水 20.00	747 39.7
6 (木)	玄米入りごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 小松菜と昆布の炒め煮 とうがん汁	○アルファー化玄米 14.00 ○精白米 90.00 ○でん粉 6.00 ○油 5.00 ○上白糖 2.00 ○ごま油 0.50	○牛乳 206.00 ○あじ 切身 60.00 ○塩昆布 1.50 ○若鶏肉もも きざみ 20.00 ○油揚げ 10.00	○たまねぎ 15.00 ○ねぎ 3.00 ○しょうが 1.50 ○こまつな 40.00 ○キャベツ 15.00 ○にんじん 5.00 ○冬瓜 30.00 ○たまねぎ 15.00 ○にんじん 10.00 ○乾しいたけ 1.00 ○ねぎ 7.00	○加工賃(玄米加工賃)＊ 10.00 ○しょうゆ 2.50 ○酢 3.50 ○一味 0.01 ○水 10.00 ○しょうゆ 3.00 ○食塩 0.30 ○削りぶし(だし) 4.00 ○だし昆布 0.50 ○水 110.00	745 33.2
7 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら そうめん入りすまし汁 七タゼリー	○精白米 100.00 ○サラダ油 0.50 ○つきこんにゃく 10.00 ○上白糖 1.50 ○そうめん 10.00 ○七タゼリー 40.00	○牛乳 206.00 ○若鶏肉もも カツ用 70.00 ○赤みそ 1.00 ○さつま揚げ 10.00 ○油揚げ 5.00	○しそ葉 1.20 ○ねり梅 4.00 ○ごぼう 35.00 ○にんじん 10.00 ○さやいんげん生 7.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 30.00 ○オクラ 8.00 ○乾しいたけ 1.00	○酒 1.00 ○みりん＊ 0.50 ○みりん＊ 1.00 ○しょうゆ 3.00 ○一味 0.01 ○食塩 0.30 ○しょうゆ 3.50 ○削りぶし(だし) 4.00 ○だし昆布 0.30 ○水 120.00	770 30.3
10 (月)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 もやしのナムル 冷凍黄桃	○精白米 100.00 ○ごま油 1.00 ○上白糖 0.30 ○上白糖 0.50 ○ごま油 1.00	○牛乳 206.00 ○豚肉もも 40.00 ○豆腐 90.00 ○中みそ 3.00	○キャベツ 40.00 ○はくさい キムチ 30.00 ○にら 10.00 ○りょくとうもやし 35.00 ○チンゲンサイ 25.00 ○にんじん 10.00 ○白ねぎ 3.50 ○しょうが 0.20 ○にんにく 0.20 ○冷凍 黄桃 40.00	○しょうゆ 1.00 ○酒 2.50 ○しょうゆ 3.00 ○酢 0.50	698 30.6
11 (火)	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き みょうが入り酢の物 なすのみそ汁	○精白米 100.00 ○塩こうじ 6.00 ○上白糖 0.50	○牛乳 206.00 ○さけ 70.00 ○塩蔵わかめ 3.00 ○しらす干し 小 4.00 ○油揚げ 10.00 ○中みそ 6.00 ○赤みそ 3.00	○こまつな 20.00 ○きゅうり 15.00 ○キャベツ 30.00 ○みょうが 1.00 ○にんじん 7.00 ○たまねぎ 25.00 ○えのきたけ 10.00 ○なす 15.00 ○ねぎ 7.00	○しょうゆ 2.00 ○酢 2.00 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 115.00	654 35.1
12 (水)	ソーイブレッド 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ 粉ふきいも ビーンズスープ 冷凍みかん	○ソーイブレッド 80.00 ○上白糖 1.20 ○じゃがいも 70.00 ○サラダ油 0.30	○牛乳 206.00 ○豚肉ロースカツ用 70.00 ○ベーコン 5.00 ○冷凍手芒豆 15.00 ○レンズ豆 水煮 7.00	○しょうが 1.00 ○すりおろしりんご 6.00 ○レモン 果汁 1.20 ○たまねぎ 30.00 ○にんじん 10.00 ○キャベツ 15.00 ○冷凍みかん 70.00	○パン袋代(クラス)＊ 1.00 ○加工賃 (クラス分け) 10.00 ○加工賃(丸パン) 10.00 ○食塩 0.10 ○こしょう 白 0.02 ○しょうゆ 4.00 ○みりん＊ 1.20 ○酢 1.60 ○一味 0.01 ○食塩 0.10 ○こしょう 白 0.02 ○食塩 0.20 ○こしょう 白 0.02 ○スープストック 0.50 ○しょうゆ 3.00 ○チキンブイヨン 8.00 ○水 110.00	842 38.9
18 (火)	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 110.00 ○サラダ油 0.50 ○じゃがいも 40.00 ○上白糖 0.50 ○ごま油 0.70	○牛肉スライス 40.00 ○豚レバーチップ 5.00 ○牛乳 206.00 ○海藻ミックス 1.00 ○しらす干し 小 4.00 ○ヨーグルト(鉄強化) 75.00	○にんにく 0.30 ○しょうが 1.00 ○たまねぎ 60.00 ○かぼちゃ 20.00 ○なす 20.00 ○さやいんげん 生 7.00 ○キャベツ 30.00 ○りょくとうもやし 15.00 ○にんじん 6.00	○カレー粉 0.20 ○食塩 0.10 ○こしょう 白 0.02 ○ターメリック 0.02 ○ガラムマサラ 0.10 ○カレールウ 12.00 ○ウスターソース 1.00 ○ケチャップ 3.00 ○チキンブイヨン 5.00 ○水 40.00 ○しょうゆ 1.80 ○酢 2.50	790 29.9

※ 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・ピーナッツ・そば）を使用しない献立の日（飲用牛乳を除く）４日、６日、７日、１１日