令和4年7月　予定献立表

真備東中学校

日付	献立名	食品の主なはたらき 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (金)	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　○サラダ油 ○じゃがいも　○三温糖 ○上白糖	○牛乳　○牛肉ミンチ ○油揚げ　○ししゃも ○たこ　スライス ○塩蔵わかめ	○たまねぎ　○かぼちゃ ○さやいんげん 生 ○こまつな　○きゅうり	○酒　○すて塩 ○しょうゆ　○みりん ○水　○酢	751 32
4 (月)	中華麺（冷麺風） 牛乳 ホキと大豆のチリソースあえ 冷凍みかん	○学校給食用中華めん ○でん粉　○油　○ごま油 ○上白糖	○ロースハム千切り ○塩蔵わかめ　○牛乳 ○ホキ角切り　○だいず	○きゅうり ○ホールコーン　冷凍 ○りょくとうもやし ○にんにく　○しょうが ○冷凍みかん	○中華めんのタレ　○食塩 ○こしょう　白 ○ケチャップ　○しょうゆ ○トウバンジャン　○酒	788 37.8
5 (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 ひじきのり佃煮	○精白米　○塩こうじ ○上白糖	○牛乳　○さけ ○塩蔵わかめ　○油揚げ ○中みそ　○赤みそ ○ひじきのり佃煮	○こまつな　○きゅうり ○キャベツ　○みょうが ○にんじん　○たまねぎ ○えのきたけ　○なす ○ねぎ	○しょうゆ　○酢 ○煮干し（だし）　○水	643 32.4
6 (水)	ツナサンド 牛乳 ポークビンズ 角チーズ（カルシウム・鉄強化）	○コッペパン ○ノンエッグマヨネーズ小袋10g ○サラダ油　○じゃがいも ○上白糖	○まぐろ水煮　○牛乳 ○ベーコン　○豚肉肩 ○だいず ○角チーズ（カルシウム・鉄強化）	○きゅうり　○たまねぎ ○きゅうりピクルス ○にんじん ○マッシュルームレトルト ○キャベツ	○ローリエ　○赤ワイン ○食塩　○こしょう　白 ○スープストック ○ビューレー ○ケチャップ ○ウスターソース　○水	796 37.7
7 (木)	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 七夕ゼリー	○精白米　○サラダ油 ○つきこんにゃく　○上白糖 ○そうめん　○七夕ゼリー	○牛乳　○若鶏肉もも　カツ用 ○赤みそ　○さつま揚げ ○しらす干し 小　○油揚げ	○しそ葉　○ねり梅 ○ごぼう　○にんじん ○さやいんげん 生 ○たまねぎ　○オクラ ○乾しいたけ	○酒　○みりん＊ ○しょうゆ　○一味 ○食塩 ○削りぶし（だし） ○だし昆布　○水	792 32.1
8 (金)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 揚げぎょうざ もやしのナムル	○精白米　○ごま油 ○上白糖　○油	○牛乳　○豚肉肩　○豆腐 ○冷凍ぎょうざ	○キャベツ ○はくさい　キムチ ○にら ○りょくとうもやし ○チンゲンサイ　○にんじん ○白ねぎ　○しょうが ○にんにく	○しょうゆ　○酒　○酢	770 31.5
11 (月)	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ アセロラゼリー	○精白米　○サラダ油 ○じゃがいも　○上白糖 ○ごま油　○アセロラゼリー	○牛肉スライス　○鶏レバー ○牛乳　○海藻ミックス ○しらす干し 小	○にんにく　○しょうが ○たまねぎ　○かぼちゃ ○なす　○さやいんげん 生 ○キャベツ ○りょくとうもやし ○にんじん	○食塩　○こしょう　白 ○カレー粉　○ターメリック ○ガラムマサラ ○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	775 27.9
12 (火)	玄米入りごはん 牛乳 あじの南蛮漬け キャベツのおかかあえ とうがん汁	○アルファー化玄米　○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 ○しょうが　○レモン果汁 ○キャベツ　○こまつな ○にんじん　○冬瓜 ○乾しいたけ	○しょうゆ　○酢　○一味 ○削りぶし（だし） ○だし昆布　○食塩　○水	747 34
13 (水)	ソーイブレッド 牛乳 豚肉のトマト 　ジンジャーソースかけ 粉ふきいも ビーンズスープ	○ソーイブレッド　○オリーブ油 ○じゃがいも　○サラダ油	○牛乳　○豚肉ロースカツ用 ○ベーコン　○冷凍手芒豆 ○レンズ豆　水煮	○たまねぎ　○しょうが ○ダイストマト ○キャベツ　○にんじん ○パセリ	○食塩　○こしょう　白 ○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	791 36.5

※　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）：1日・5日・12日