



7月の献立予定表

平成26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) セシウム 134・137
1	火	野菜ピザトースト 牛乳 ジャーマンポテト 白玉団子スープ アップルシャーベット	ベーコン 鶏もも肉 たまご クリームチーズ 牛乳	パン じゃがいも オリーブ油	ピーマン パセリ にんじん 玉葱 チンゲンツアイ玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ ねぎ りんご	エネルギー 813 たんばく質 28.4g 脂質 30.7g 食塩相当量 3.7g	ND
2	水	ごはん 牛乳 ポークステーキ なすの香り煮 さやえんどうの味噌汁	豚肩ロース 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも 大豆油	さやえんどう にんじん 玉葱 りんご レモン果汁 なす えだまめ ねぎ しょうが にんにく キャベツ	エネルギー 811 たんばく質 29.9g 脂質 27.9g 食塩相当量 2.4g	ND
3	木	中華どんぶり 牛乳 さつまいものレモン煮 たまごスープ	豚ばら肉 いか えび たまご 鶏もも肉 うずら卵 牛乳	ごはん 三温糖 かたくり粉 さつまいも じゃがいも ごま油	にんじん チンゲンツアイ はくさい きくらげ しょうが ねぎ レモン果汁	エネルギー 800 たんばく質 28.4g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.7g	
4	金	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 切干し大根の炒めもの どさんこ汁	さば 油揚げ さつま揚げ 豚ばら肉 味噌 牛乳	ごはん 薄力粉 かたくり粉 三温糖 サラダ油 バター	にんじん にら 切干しだいこん キャベツ もやし とうもろこし	エネルギー 818 たんばく質 33.3g 脂質 27.1g 食塩相当量 2.5g	
7	月	夏野菜ドライカレー 牛乳 きゃべつのピクルス かきたまスープ 手作りフルーツゼリー	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン たまご 牛乳	ごはんじゃがいも 上白糖 サラダ油	ピーマン にんじん チンゲンツアイ 玉葱 なす きゃべつ みかん缶 もも缶 メロン	エネルギー 865 たんばく質 28.7g 脂質 23.7g 食塩相当量 2.8g	
8	火	ごはん 牛乳 ゆで鶏のごまだれあえ 野菜のチャプチェ 青梗菜スープ	鶏もも肉 牛ばら肉 ベーコン 牛乳	ごはん 三温糖 はるさめ ねりごま ごま油 白ごま	にんじん ピーマン チンゲンツアイ しょうが にんにく えのきたけ 干し椎茸 ごぼう だいこん	エネルギー 849 たんばく質 35.6g 脂質 30.1g 食塩相当量 2.4g	
9	水	ジャージャー麺 牛乳 夏野菜のキッシュ にらとレタスのスープ	豚ひき肉 ベーコン まぐろ缶 竹輪 たまご 鶏ひき肉 牛乳 クリームチーズ	ソフトメン 三温糖 かたくり粉 ごま油	にんじん にら 玉葱 たけのこ しょうが にんにく スズキーニ ねぎ とうもろこし レタス	エネルギー 824 たんばく質 37.3g 脂質 31.1g 食塩相当量 4.4g	ND
10	木	ごはん 牛乳 ヒレカツの味噌ソース いんげんのクルミあえ 五目汁	豚ひれ肉 たまご 味噌 鶏もも肉 牛乳	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖 白ごま くるみ オリーブ油	さやいんげん にんじん こまつな にんにく ごぼう だいこん ねぎ しょうが	エネルギー 805 たんばく質 32.2g 脂質 23.6g 食塩相当量 2.8g	
11	金	ごはん 牛乳 鮭のみそチーズ焼き なすと青梗菜の炒めもの きゃべつの味噌汁	鮭 味噌 牛ばら肉 油揚げ 牛乳 クリームチーズ	ごはん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも サラダ油	チンゲンツアイ にんじん なす にんにく キャベツ	エネルギー 818 たんばく質 34.2g 脂質 27.4g 食塩相当量 2.6g	
14	月	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースがけ ひきな炒り にら卵汁	鶏もも肉 油揚げ たまご 味噌 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんじん にらねぎ だいこん キャベツ	エネルギー 846 たんばく質 37.2g 脂質 27.4g 食塩相当量 2.5g	
15	火	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 オレンジ	牛もも肉 牛乳	パン グラニュー糖 三温糖 じゃがいも 薄力粉 マヨネーズ 練ごま ごま油 白ごま バター	さやいんげん にんじん ブロッコリー トマト ブルーベリー オレンジ キャベツ 玉葱 マッシュルーム	エネルギー 847 たんばく質 28.5g 脂質 25.2g 食塩相当量 3.5g	ND
16	水	カレーライス 牛乳 きゃべつのホットサラダ 手作りピーチババロア	豚もも肉 ベーコン クリームチーズ 牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 上白糖 サラダ油 オリーブ油	にんじん 玉葱 にんにく キャベツ もも レモン果汁	エネルギー 834 たんばく質 24.1g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.6g	
17	木	ごはん 牛乳 ミートローフトマトソースがけ さつま芋のソテー 野菜けんちん	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 油揚げ 豆腐 牛乳	ごはん パン粉 さつまいも 三温糖 かたくり粉 バター オリーブ油 サラダ油	トマト にんじん ピーマン 玉葱 にんにく ごぼう だいこん ねぎ 干し椎茸 しょうが	エネルギー 885 たんばく質 33.2g 脂質 28.3g 食塩相当量 2.3g	
18	金	ごはん 牛乳 まぐろの胡麻味噌あえ やわらかきんぴら かぼちゃの味噌汁	まぐろ 味噌 豚ばら肉 豚ひき肉 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 白ごま ごま油 サラダ油	にんじん かぼちゃ 玉葱 ごぼう しょうが さやえんどう	エネルギー 805 たんばく質 30.4g 脂質 22.1g 食塩相当量 2.4g	