

7月給食献立表

中学校
A地区

(一人当たりの平均栄養摂取量)

日にち	曜日	主 食	牛乳	副 食		使われている食品			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
						主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	主にエネルギーの もとになるもの		
1	火	麦ごはん	○	すいとん 切干大根の炒め煮	追悼給食	ぎゅうにゅう, ぶたにく	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ねぎ, きりぼしだいこん, ほししいたけ	こめ, おおむぎ, こむぎこ, あぶら, さとう	721	2.2
2	水	ごはん	○	豚肉のしょうが炒め 冬瓜のスープ 冷凍パイ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく	キャベツ, たまねぎ, にんじん, エリンギ, しょうが, とうがん, ほししいたけ, かいわれだいこん, パイナップル	こめ, あぶら, さとう, ごま, でんぷん	703	2.3
3	木	ごはん	○	さわらのから揚げ ひじきの炒め煮 七タ汁	行事食 (七夕)	ぎゅうにゅう, さわら, ひじき, とりにく, だいず	にんじん, ごぼう, こんにゃく, えだまめ, たまねぎ, オクラ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう, そうめん	740	2.4
4	金	非常用カレー	○	豚汁 乾パン	防災給食	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, みそ	にんじん, ごぼう, こんにゃく, ねぎ とうもろこし, しめじ, トマト, たまねぎ	じゃがいも, かんパン こめ, あぶら	750	3.4
7	月	ぶっかけ呉の細 うどん	○	ゴーヤとコーンのかき揚げ	呉市の 郷土料理	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, あぶらあげ, えび, ちくわ	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, しょうが, ねぎ, ゴーヤ, とうもろこし	うどん, てんぷらこ, あぶら	710	2.7
8	火	親子丼	○	けんちん汁		ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, とうふ, あぶらあげ	たまねぎ, にんじん, かいわれだいこん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, しめじ, ねぎ	こめ, さとう, さといも, ごまあぶら	703	2.6
9	水	ごはん	○	赤魚のカラフルマリネ ヘルシースープ		ぎゅうにゅう, あかうお, とりにく	たまねぎ, あかピーマン, きピーマン, キャベツ, にんじん, セロリ	こめ, でんぷん, あぶら, さとう, じゃがいも	706	1.7
10	木	ごはん	○	マーボーなす ワントンスープ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, うずらたまご, みそ, とりにく	なす, にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, にら, もやし, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ワントンのかわ	714	2.7
11	金	ごはん	○	さばのしょうが煮 ピリ辛きゅうり かぼちゃのみそ汁		ぎゅうにゅう, さば, あぶらあげ, わかめ, みそ	しょうが, きゅうり, もやし, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, ねぎ	こめ, さとう, あぶら, ごまあぶら	717	2.8
14	月	呉っ子元気夏野 菜カレー	○	フルーツポンチ		ぎゅうにゅう, ぶたにく	にんにく, しょうが, かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, トマト, なす, ピーマン, パインアップル, もも	こめ, あぶら, じゃがいも, こめこ, さとう, レモンゼリー	774	2.1
15	火	ごはん	○	豆腐の中華煮込み 春雨スープ		ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, とりにく	しょうが, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, ほししいたけ, えのきたけ, もやし, かいわれだいこん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, はるさめ	716	2.9
16	水	パン	○	ホキのフリット ラタトゥイユ コーンスープ		ぎゅうにゅう, ホキ, ベーコン, とりにく	にんにく, たまねぎ, にんじん, なす, ズッキーニ, トマト, とうもろこし	パン, てんぷらこ, あぶら, オリーブあぶら, じゃがいも, こめこ	711	3.5
17	木	はてなこんだて				ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, あぶらあげ, しらすぼし, みそ	しょうが, さやいんげん, たまねぎ, にんじん, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも, みかんゼリー	761	3.0

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。日本食品標準成分表(八訂)により算出

今月の給食費

300 (円) × 13 (回) = 3,900 (円)