

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	水	麦ごはん	○	すいとん ひじきの炒め煮	追悼給食	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ひじき、だいず	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ねぎ、きりぼしだいこん、 こんにゃく	こめ、おむぎ、こむぎこ、 あぶら、さとう	702	2.0
2	木	ごはん	○	さばのしょうが煮 ピリ辛きゅうり 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	こめ、さとう、あぶら、 ごまあぶら、ごま	716	2.7
3	金	ひやむぎ	○	ゴーヤとコーンのかき揚げ		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 たまご、ちくわ	ほししいたけ、きゅうり、ねぎ、 ゴーヤ、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし	ひやむぎ、さとう、あぶら、 てんぷらこ	733	3.2
6	月	非常用カレー		豚汁 乾パン 野菜ジュース	防災給食	ぶたにく、あぶらあげ、 みそ	とうもろこし、たまねぎ、しめじ、 トマト、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、ねぎ、 やさいジュース	こめ、あぶら、じゃがいも、 かんパン	635	3.7
7	火	とりそぼろごはん	○	セタ汁 セタゼリー	行事食 (セタ)	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご	しょうが、たまねぎ、 さやいんげん、にんじん、 オクラ	こめ、あぶら、さとう、 そうめん、たなばたゼリー	761	2.8
8	水	パン	○	ホキのフリット ラタトゥイユ かぼちゃのポタージュ		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、 かぼちゃ	パン、てんぷらこ、あぶら、 オリーブあぶら、こめこ	714	3.0
9	木	親子丼	○	元気汁		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	にんじん、たまねぎ、 かいわれだいこん、ねぎ	こめ、さとう、じゃがいも	738	3.1
10	金	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	708	2.8
13	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、もも、 パイナップル	こめ、あぶら、じゃがいも、 こめこ、さとう、 レモンゼリー	776	2.0
14	火	ごはん	○	マーボーなす にらたまスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なまあげ、みそ、たまご	なす、にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん	711	2.8
15	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、ズッキーニ、 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	1.6
16	木	はてな献立				ぎゅうにゅう、とりにく、 やきぶた	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、あかピーマン、 きピーマン、ひろしまなづけ、 しょうが、ほししいたけ、 とうがん、かいわれだいこん、 パイナップル	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん	717	2.5

※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) × 12 (回) = 3,600 (円)