

7月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						たんぱく カロリー
		血 <small>ち</small> や肉 <small>にく</small> になる		体 <small>からだ</small> の調子 <small>ちようし</small> をととのえる		力 <small>ちから</small> や熱 <small>ねつ</small> のもとになる		
		(赤 <small>あか</small>)		(緑 <small>きり</small>)		(黄 <small>き</small>)		
1 (月)	冷麺 牛乳 揚げコーンシューマイ フルーツ杏仁	ロースハム 卵 豆乳	牛乳 魚すり身	きゅうり にんじん とうもろこし もも	キャベツ もやし たまねぎ	中華麺 砂糖	シューマイの皮 でん粉	800 28.1 435
2 (火)	パエリア風ピラフ 牛乳 野菜スープ レモンマフィン	牛乳 えび ベーコン 大豆	ウインナー いか 豆乳	たまねぎ 黄ピーマン にんじん	赤ピーマン グリーンピース キャベツ	米 米粉	サラダ油 砂糖	693 23.6 343
3 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉と卵のさっぱり煮 じゃがいものマヨネーズ和え	牛乳 うずら卵	鶏肉 ロースハム	にんにく たまねぎ ごぼう えだまめ	しょうが にんじん 白ねぎ きゅうり	米 こんにやく マヨネーズ	サラダ油 砂糖 じゃがいも	832 30.5 318
4 (木)	とうもろこしごはん 牛乳 さばの塩焼き じゃこの和え物 豆腐汁	牛乳 ちりめん 豆腐	さば わかめ	とうもろこし キャベツ にんじん えのきたけ	こまつな きゅうり たまねぎ ねぎ	米 ごま油	ごま 砂糖	715 33.6 384
5 (金)	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが バンサンスー	牛乳 赤みそ	牛肉 ロースハム	にんにく にんじん キャベツ きゅうり	しょうが たまねぎ チンゲン菜 にら 白ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 はるさめ	サラダ油 こんにやく ごま ごま油	771 26.2 341
8 (月)	こぎつね寿司 牛乳 そうめん汁 笹団子	油揚げ 牛乳	豚肉 なると	しょうが いんげん しいたけ	にんじん たまねぎ オクラ	米 サラダ油 そうめん	砂糖 ごま 笹団子	774 23.9 361
9 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き おかか和え みそ汁	牛乳 糸かつお 麦みそ	鶏肉 油揚げ	キャベツ にんじん しめじ	もやし たまねぎ ねぎ	米	じゃがいも	725 28.3 299
10 (水)	五目うどん 牛乳 チンゲンサイの和え物 アセロラゼリー	鶏肉 油揚げ ちくわ	かまぼこ 牛乳	にんじん しめじ チンゲンサイ キャベツ	たまねぎ ねぎ もやし	うどん ごま油 ゼリー	砂糖 ごま	749 26.3 363
11 (木)	牛肉チャーハン 牛乳 チンゲン菜のスープ くだもの(冷凍みかん)	牛肉 鶏肉	牛乳	しょうが とうもろこし 白ねぎ もやし	にんにく チンゲン菜 にんじん たまねぎ しいたけ みかん	米	ごま油	653 27.1 309
12 (金)	米粉パン 牛乳 チキントマトクリーム煮 キャベツのレモン酢サラダ	牛乳 豆乳	鶏肉 ロースハム	にんにく にんじん いんげん キャベツ	たまねぎ エリンギ きゅうり トマト とうもろこし	パン じゃがいも 米粉	サラダ油 砂糖	739 28.1 342
16 (火)	ごはん 牛乳 さわらのヤンニョムカンジャンがけ ナムル わかめスープ	牛乳 鶏肉 わかめ	さわら 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ 白ねぎ	にんにく キャベツ こまつな もやし ねぎ	米 ごま油	砂糖 でん粉	726 34.1 344
17 (水)	ごはん 牛乳 ユーリンチー 中華和え 春雨スープ	牛乳 ちくわ	鶏肉 ベーコン	しょうが もやし にんじん はくさい	白ねぎ チンゲン菜 たまねぎ ねぎ	米 油 ごま油	でん粉 砂糖 はるさめ	842 29.1 291
18 (木)	肉味噌チャーハン 牛乳 冬瓜と豆腐のスープ レモンヨーグルト	豚肉 牛乳 豆腐	赤みそ 鶏肉 ヨーグルト	にんにく キャベツ ピーマン きくらげ	しょうが にんじん とうがん チンゲン菜	米	サラダ油	670 24.2 398
19 (金)	夏野菜カレー 牛乳 ツナサラダ オレンジシャーベット	豚肉 ツナ	牛乳 ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ トマト キャベツ	しょうが かぼちゃ にんじん ピーマン きゅうり オレンジ	米 カレールウ シャーベット	サラダ油 砂糖	834 28.4 302

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。