

給食予定献立表

令和元年7月

富岡東中学校

日曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)			栄 養 価	
		赤 血 や 肉 や 骨 になるもの	緑 体 の 調 子 を 整 える もの	黄 働 く 力 や 熱 に なる もの		
1 月	給食なし					
2 火	給食なし					
3 水	ごはん 牛乳	ポークピカタ さつまいもの甘煮 ブロッコリーのごま和え 鉄っこひじき コーンスープ	牛乳 豚肉 たまご チーズ 鉄っこひじき	パセリ ブロッコリー にんじん とうもろこし	精白米 強化米 油 薄力粉 砂糖 ごま さつまいも 片栗粉 ごま油	エネルギー(kcal) 878 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 28.8
4 木	発芽玄米 牛乳	鯖のネギソースがけ 高菜漬け 大根の梅おほか和え きんぴらごぼう フルーツ白玉	牛乳 鯖 かつお節	長ネギ 大根 ほうれん草 梅 ごぼう にんじん 高菜漬け みかん パイン 桃	精白米 強化米 発芽玄米 油 砂糖 ごま油 ごま こんにやく 白玉団子	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 19.3
5 金	梅わかめ 牛乳	鶏肉の照り焼き かぼちゃのチーズ焼き ほうれん草のおひたし 即席漬け 七タゼリー	牛乳 わかめ とり肉 チーズ	ほうれん草 にんじん 梅 にんにく しょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 油 七タゼリー	エネルギー(kcal) 883 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 26.2
8 月	ごはん 牛乳	筑前煮 芽株佃煮 キャベツのゆかり和え 肉団子の照り煮 国産レモンのムース	牛乳 鶏肉 肉団子の照り煮 芽株佃煮	れんこん にんじん ごぼう グリンピース キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 国産レモンのムース	エネルギー(kcal) 849 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 21.4
9 火	セルフオムライス (チキンライス) 牛乳	卵焼きシート トマトケチャップ マヨネーズ エビフライ ブロッコリーのおほか和え かぼちゃのバター醤油 ツナサラダ	牛乳 たまご とり肉 エビフライ かつお節 ツナ	にんじん アスパラガス コーン マッシュルーム にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり	精白米 強化米 油 バター ごま 砂糖 チキンライスの素 マヨネーズ	エネルギー(kcal) 900 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 38.1
10 水	ごはん 牛乳	厚揚げと豚肉のみそ煮 たくあん ほうれん草の土佐和え さつまいものレモン煮 まめによるこぶ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ かつお節 まめによるこぶ	しょうが れんこん にんじん 枝豆 ほうれん草 キャベツ レモン たくあん	精白米 強化米 油 砂糖 こんにやく さつまも	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 25.4
11 木	麦ごはん 牛乳	白身魚の南蛮漬 つぼ漬け キャベツの梅肉和え 高野豆腐と野菜の含め煮 みそ汁	牛乳 メルルーサ 高野豆腐 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 梅 干し椎茸 枝豆 ねぎ	精白米 強化米 押麦 片栗粉 油 砂糖	エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 31.4
12 金	米粉入りくるみパン 牛乳	カレーコロッケ ほうれん草とコーンのソテー ピーマンとひき肉の炒め物 きのこのバター風味 冷やし中華	牛乳 豚ひき肉 ハム たまご	キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし ピーマン エリンギ えのき たまねぎ きゅうり	米粉入りパン くるみ 油 バター 中華麺 ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 844 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 30.1
15 月	海の日					
16 火	麦ごはん 牛乳 瀬戸風味ふりかけ	ハモフライ タルタルソース 金時豆 ほうれん草とえのきのおひたし 切り干し大根の煮物 エクレア	牛乳 はも 油揚げ	キャベツ ほうれん草 えのきたけ 切り干し大根 干し椎茸 にんじん 枝豆	精白米 強化米 押し麦 油 タルタルソース ごま 砂糖 金時豆 エクレア	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 22.6
17 水	夏野菜 牛乳 ごろごろカレー (ごはん)	夏野菜ごろごろカレー ハムサラダ ごまドレッシング 福神漬け 型抜きレアチーズ(いちご)	牛乳 とり肉 大豆 ハム 型抜きレアチーズ(いちご)	かぼちゃ にんじん トマト ピーマン たまねぎ なす にんにく りんご 福神漬け きゅうり キャベツ コーン	精白米 強化米 じゃがいも 油 ごまドレッシング	エネルギー(kcal) 893 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 25.2
18 木	ごはん 牛乳	煮込みハンバーグ キャベツとツナのソテー 大豆の磯煮 しそ昆布 焼きプリンタルト	牛乳 ハンバーグ ツナ ひじき 油揚げ 大豆 しそ昆布	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ にんじん グリンピース	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 焼きプリンタルト	エネルギー(kcal) 892 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.5
19 金	終業式					

* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。