

7月 給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	献立名	主な材料と、体内での働き					
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
				(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
1 (月)	807	14.1	麦ご飯 なす入りマーボー豆腐 春雨の酢の物	豚肉 豆腐 ちくわ	牛乳	人参 ニラ	なす 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油 ごま
2 (火)	777	14.5	食パン いちごジャム スパゲティナポリタン ツナサラダ	ベーコン ウインナー ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キヤベツ きゅうり	パン スパゲティ ジャム 砂糖	油
3 (水)	847	16.4	【郷土料理：和歌山県】 ご飯 梅干し 高野豆腐とじゃがいもの煮物 れんこん入り平つくね もやし炒め	鶏肉 高野豆腐 ベーコン	牛乳	人参 いんげん	椎茸 生姜 もやし 梅 玉ねぎ れんこん	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油
<p>★郷土料理：和歌山県★ ・梅ぼし：和歌山県は、日本一の梅の生産地です！ ・高野豆腐とじゃがいもの煮物：高野豆腐は和歌山県の名産物です。高野豆腐の方が、豆腐よりもたんぱく質、カルシウムを多く含んでいます。給食では、食べやすいように煮物にしています。</p>									
4 (木)	757	17.2	フィッシュバーガー (丸パン キヤベツソース) 白身魚のフライ タルタルソース) 野菜スープ 角チーズ	鶏肉 たら	牛乳 チーズ	人参 パセリ	キャベツ レタス 玉ねぎ	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 タルタルソ ース
5 (金)	788	13.1	【七夕】 五目寿司 魚そうめん汁 星のコロッケ ブロッコリーのごま和え 七夕デザート	鶏肉 豚肉 卵 魚そうめん かまぼこ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう オクラ 椎茸 枝豆 しめじ 玉ねぎ ブロッコリー	米 麩 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま
8 (月)	728	13.0	【マナーめざしの日】 ご飯 かぼちゃのみそ汁 厚焼き卵 高菜ビーフン 焼きめざし	卵 厚揚げ	牛乳 めざし	人参 かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ えのき 高菜	米 ビーフン	油 ごま

9 (火)	ワンローフパン マーガリン	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油 マーガリン
746	じゃがいものスープ煮	いか			絹さや	砂糖	オリーブオ イル
16.8	いかのマリネ				セロリ		
10 (水)	麦ご飯 夏野菜のカレー ゴーヤチップス	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト かぼちゃ	なす 玉ねぎ 枝豆 ゴーヤ にんにく 生姜	米 麦 でん粉	油 ごま油 ごま
802							
12.8							
11 (木)	黒糖パン キムチ入り焼きそば フルーツカクテル	豚肉	牛乳	人参 ニラ	キャベツ もやし キムチ 玉ねぎ 桃 みかん パイン	パン 中華麺	油
750							
14.5							
12 (金)	【かまっ子の日：ピーマン】 ご飯 押し麦入りすまし汁 さばホイル焼き ピーマンとじゃこの炒め物	鶏肉 豆腐 さば	牛乳 白す干し	人参 ピーマン ねぎ	玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま
836							
17.4							
16 (火)	【世界の料理：ロシア】 ミルクパン ビーフストロガノフ 温野菜サラダ アセロラゼリー	牛肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく しめじ アスパラ マッシュルーム	パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油
721							
16.1							
<p>★世界の料理：ロシア★ 今月の世界の料理は『ビーフストロガノフ』です。ストロガノフは、ロシアの貴族 ストロガ ノフ伯爵のために作った料理が起源とされています。牛肉をつかっているため、ビーフストロ ガノフとよばれています。</p>							
17 (水)	ご飯 じゃがいものみそ汁 ししゃもフリッター すき昆布の煮物	厚揚げ 油揚げ ちくわ	牛乳 ししゃも わかめ 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ えのき	米 じゃがいも 砂糖	油
791							
12.2							
18 (木)	キャロットパン 焼きうどん ブロッコリーのサラダ	豚肉 天ぷら かまぼこ ハム	牛乳 青のり	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし コーン キャベツ ブロッコリー	パン 麺	油
759							
15.8							

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

〈栄養価〉

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
7月分平均	778	14.9
基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%