



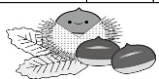
7月献立表



中野中学校

日	曜日	献立名			食品名			からだの調子を整える			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える						
3	月	ご飯		ザーサイ豆腐 磯ポテト 野菜のごま醤油かけ	牛乳 豚肉 豆腐 青のり	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま	生姜 にんにく ザーサイ(漬物) 人参 筍 椎茸 チンゲンサイ もやし 小松菜	772	30.6	23.1			
4	火	ご飯		魚の味噌ソースかけ 大豆の磯煮 しそきゅうり 冬瓜汁	牛乳 さば 味噌 大豆 竹輪 ひじき だし削り節 だし昆布 鶏肉 海老	米 砂糖 でん粉 ごま 油	人参 椎茸 さやえんどう きゅうり ゆかり 冬瓜 しめじ 小松菜	814	37.0	27.6			
5	水	和風おろしスパゲッティ		じゃこ入りカラフルサラダ パンキケンケーキ	まぐろ(油漬) のり 牛乳 ちりめんじゃこ 卵	油 スパゲッティ バター 砂糖 小麦粉 マーガリン	大根 キャベツ ピーマン きゅうり かぼちゃ レーズン	836	30.8	30.8			
6	木	ご飯		鶏肉の七味焼き じゃが芋とピーマンの千切り炒め カットマト にら玉味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 だし煮干 卵 味噌	米 砂糖 油 じゃがいも	ねぎ にんにく ピーマン トマト 玉ねぎ えのきたけ にら	795	32.4	26.5			
7	金	鮭ご飯		穴子入り卵焼き わかめときゅうりの和え物 オクラのおかか醤油かけ そうめん汁 サイダーゼリー	昆布 鮭 牛乳 卵 あなご わかめ かつお節 鶏肉 だし昆布 だし削り節 油揚げ アガー	米 ごま 油 砂糖 そうめん サイダー	しそ 玉ねぎ 人参 椎茸 きゅうり オクラ しめじ ねぎ みょうが 小松菜 ハイアツプル(缶)	830	36.5	24.1			
10	月	しじゅうしい		沖繩の郷土料理	豚肉 昆布 牛乳 いか 卵 豆腐 かつお節 だし削り節 もずく	米 油 ごま 小麦粉 ごま油	にがり もやし 大根 人参 水菜	743	33.5	25.4			
11	火	蜂蜜レモントースト		コーンチャウダー ピーズサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 いんげんまめ	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	レモン 人参 玉ねぎ コーン缶 クリームコーン缶 キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) 冷凍みかん	756	25.7	35.0			
12	水	ご飯		親子煮 青菜ともやしのお浸し 味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 だし煮干 わかめ 味噌	米 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ みつば もやし 人参 小松菜 さやえんどう	798	32.8	25.3			
13	木	ジャージャー麺		じゃこポテト チンゲンサイの胡麻風味和え	豚挽き肉 大豆 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ	中華めん 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも マヨネーズ ごま	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 ねぎ きゅうり もやし チンゲンサイ	786	30.9	31.6			
14	金	枝豆ゆかりご飯		小魚の南蛮漬け 切干大根の炒め煮 すまし汁	牛乳 ししゃも 油揚げ だし削り節 はんぺん わかめ	米 でん粉 油 砂糖	枝豆 ゆかり 玉ねぎ 人参 ねぎ 切り干し大根 椎茸 さやいんげん えのきたけ	760	28.5	25.6			
18	火	ミルクパン		鮭のピザ風 蒸しとうもろこし 野菜スープ	牛乳 鮭 チーズ ベーコン	ミルクパン 油 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム とうもろこし 人参 小松菜	730	38.9	29.1			
19	水	ご飯		茄子のはさみ揚げ 野菜の塩風味 味噌汁 ジュースフルーツ	牛乳 豚挽き肉 卵 だし煮干 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 でん粉 パン粉	茄子 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 大根 ねぎ 小松菜 ジュースフルーツ	888	28.4	29.0			
20	木	夏野菜カレー		シーフード茹で野菜 すいか	豚肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 トマト缶 りんご セロリ 枝豆(冷凍) レモン キャベツ きゅうり すいか	852	26.3	24.4			

7月	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	797	31.7	24.3	372	131	2.9	3.8	267	0.45	0.62	38	3.5	5.7
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5



9月献立表



日	曜日	献立名			食品名			からだの調子を整える			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える						
1	金	大豆入りドライカレー		ツナ入り茹で野菜 すいか	大豆 豚挽き肉 牛乳 まぐろ(油漬) わかめ	米 大麦 バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ レモン もやし 小松菜 すいか	835	28.6	24.9			
4	月	ご飯		麻婆茄子 じゃこ入りサラダ 杏仁ゼリー	牛乳 豚挽き肉 ちりめんじゃこ アガー エバミルク	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	茄子 生姜 ねぎ にんにく にんにくの芽 キャベツ 人参 きゅうり	842	26.0	29.9			
5	火	スパ ボンゴレトマトソース		ボン・デ・ケージョ スティック野菜	ベーコン あさり チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 バター じゃがいも 小麦粉 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ 枝豆(冷凍) 大根 きゅうり	816	32.8	27.6			
6	水	ご飯		豚肉の生姜炒め いんげん入りごま和え 味噌汁	牛乳 豚肉 だし煮干 豆腐 味噌	米 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 生姜 さやいんげん 人参 もやし 大根 ねぎ 小松菜	755	33.6	24.7			
7	木	炒飯		小魚のガーリック揚げ 茹で野菜 中華スープ	なると 卵 牛乳 ちか 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 小麦粉 でん粉 ごま油 はるさめ	ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 きゅうり コーン缶 筍 玉ねぎ 椎茸 チンゲンサイ	766	31.6	28.7			
8	金	雑穀ご飯		魚の黄金焼き 切干大根と青菜の和え物 茎わかめと椎茸の佃煮 田舎汁	あずき 牛乳 鮭 わかめ だし削り節 味噌	米 大麦 もち米 あわ きび マヨネーズ 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	生姜 切り干し大根 人参 小松菜 椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	743	34.0	20.3			