



# 7月 予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (金)	○	ジャージャー麺	大豆 みそ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	中華麺 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	750	31.7	25.1	3.04
		カシューナッツの揚げ煮	鱈		ピーマン	生姜	さつまいも じゃが芋 でん粉 きび砂糖	カシューナッツ 大豆油				
		冷凍みかん				冷凍みかん						
4 (月)	○	ジュシー(沖縄風炊き込みご飯)	豚肉	牛乳 昆布	人参	干し椎茸	米 麦	ごま サラダ油	766	30.5	26.1	2.97
		鱈フライ	鱈	牛乳			小麦粉 パン粉	大豆油				
		おかか和え			小松菜	もやし キャベツ		ごま油				
		もずくスープ	卵	もずく	京菜	玉葱 えのき茸	でん粉	サラダ油				
		炒りアーモンド						アーモンド				
5 (火)	○	コッペパン		牛乳			コッペパン		778	29.5	21.4	3.36
		チリコンカン	いんげん豆 豚肉 ベーコン		人参	玉葱 にんにく	小麦粉	バター サラダ油				
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		のりポテト	豆乳	青のり			じゃが芋					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
6 (水)	○	ビビンバ	大豆 みそ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 たけのこ にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 きび砂糖	ごま油	803	35.8	24.0	2.95
		はたはたの唐揚げ			はたはた		でん粉	大豆油				
		春雨スープ	うずら卵		小松菜	キャベツ 玉葱 干し椎茸	春雨					
		冷凍みかん				冷凍みかん						
7 (木)	○	五目寿司	油揚げ	牛乳 のり	人参 絹さや	かんぴょう 生姜 れんこん レモン果汁 干し椎茸	米 麦 きび砂糖	ごま	769	26.9	21.5	3.21
		大豆と鶏肉と冬瓜の煮物	大豆 鶏肉 うずら卵		人参 さやいんげん	生姜 冬瓜	きび砂糖	サラダ油				
		七夕汁	豆腐		クラ	生姜 大根 えのき茸	そうめん					
		ナタデココポンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 ナタデココ					
8 (金)	○	白飯		牛乳			米 麦		807	35.3	22.1	2.42
		さばのごま味噌焼き	みそ 鯖				三温糖	ごま				
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		味噌けんちん汁	豆腐 みそ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱		サラダ油				
		すいか				すいか						
11 (月)	○	もろこし御飯		牛乳		コーン缶	米		773	24.4	21.6	3.35
		手作りツナ春巻き	ツナ		人参	生姜 長葱 白菜	小麦粉 春巻きの皮 でん粉 春雨 きび砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油				
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		ワンタンスープ	鶏肉		小松菜	もやし えのき茸	ワンタンの皮					
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
12 (火)	○	なすとトマトのスパゲティ	豚肉	牛乳 チーズ	トマト缶 ピーマン	玉葱 なす にんにく	スパゲティ でん粉 きび砂糖	大豆油 バター サラダ油	745	30.6	28.3	2.71
		野菜スープ	鶏肉		小松菜 人参	キャベツ 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		メロン				メロン						
		黒糖アーモンド&小魚		煮干し			でん粉 黒砂糖	アーモンド				
13 (水)	○	白飯		牛乳			米 麦		769	31.8	20.3	3.00
		ほっけのおろしかけ	ほっけ			大根	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		五目きんぴら	豚肉		人参	ごぼう	じゃが芋 こんにゃく 三温糖	サラダ油				
		わかめと麩のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	小松菜	玉葱	麩					
14 (木)	○	白飯		牛乳			米 麦		795	33.7	24.9	3.12
		チゲ麻婆豆腐	大豆 豆腐 みそ 豚肉		にら 人参	生姜 にんにく 長葱 キムチ 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		ナムル			小松菜 人参	もやし		ごま油				
		青菜と卵のスープ	卵		小松菜	玉葱	じゃが芋 でん粉					
		きな粉大豆	大豆 きな粉				砂糖					
15 (金)	○	夏野菜のカレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン トマト ビューレ かぼちゃ	生姜 ズッキーニ 玉葱 玉葱 なす にんにく	米 麦 小麦粉	大豆油 バター サラダ油	849	25.3	30.1	2.55
		茎わかめのサラダ	青大豆	くきわかめ	人参	キャベツ コーン缶 もやし	砂糖	ごま サラダ油				
		すいか				すいか						
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830キロカロリー、たんぱく質/34.2(25~40)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5グラム未満です。



平均栄養量	782	30.2	24.1	2.97
-------	-----	------	------	------

令和4年07月



# 7月 予定献立表



柏市立豊四季中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	Kcal	g	g	g

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650キロカロリー、たんぱく質/26.8(18~32)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2グラム未満です。