



# 7月予定献立表

今月の目標

暑さに負けない食事にしよう!

令和元年度 下諏訪中学校

日	曜日	献立			体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養成分	
		主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・その他	たんぱく質	無糖質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(%)	脂質(%)
1	月	ごはん	☆	チンジャオロース たこときゅうりのピリ辛和え わかめと豆腐のスープ	豚肉 たこ 豆腐 なると	わかめ 牛乳	ピーマン にんじん	たけのこ 干し椎茸 しょうが きゅうり えのき 長ねぎ	米 麦 でんぷん	ごま油	771	16.5
											30.8	2.7
2	火	コッペパン	☆	白身魚のプロバンス風 フレンチサラダ ポトフ <b>フランス</b>	ホキ ウィンナー	牛乳	トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ しめじ	パン でんぷん じゃがいも	油 バター	805	26.3
											34.0	3.5
3	水	ごはん	☆	笹かまぼこの抹茶揚げ 磯香和え 星のすまし汁 七夕ゼリー <b>たなばた給食</b>	笹かまぼこ 卵 かつお節 豆腐	のり 牛乳	にんじん 小松菜	もやし キャベツ たまねぎ えのき 長ねぎ パイン	米 麦 薄力粉 砂糖	油	783	17.4
											27.7	2.9
4	木	ソフト麺	☆	ミートソース ジャーマンポテト 糸寒天のサラダ <b>ドイツ</b>	豚肉 ベーコン 糸寒天	粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ 干し椎茸 えのき きゅうり キャベツ	麵 薄力粉 砂糖 じゃがいも	油 リーフ油	780	24.4
											30.3	3.4
5	金	パエリア	☆	かぼちゃのサラダ ソバ・デ・アホ 果物 <b>スペイン</b>	鶏肉 えび ツナ ベーコン	牛乳	ピーマン パプリカ かぼちゃ トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム	米 麦 パン粉	油 リーフ油	714	21.5
											26.1	2.6
8	月	ごはん	☆	いかの照り焼き パンサンスー 麻婆豆腐 <b>中国</b>	いか 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ニラ	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ 長ねぎ 干し椎茸	米 麦 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油	741	18.5
											34.1	2.9
9	火	ハンバーガー	☆	コールスローサラダ クラムチャウダー <b>アメリカ</b>	豚肉 豆腐 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	パン パン粉 じゃがいも 米粉	油	894	33.3
											39.6	3.9
10	水	ごはん	☆	イワシのかば焼き わさびのおひたし じゃがいものみそ汁	イワシ 油揚げ	のり 牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし たまねぎ 長ねぎ	米 麦 でんぷん じゃがいも	油 ごま	808	24.3
											31.9	2.3
11	木	ソフト麺	☆	夏野菜ソース パステウ じゃこサラダ <b>ブラジル</b>	ベーコン 豚肉 ちりめんじゃこ	チーズ 牛乳	トマト ピーマン にんじん	たまねぎ スズキーニ マッシュルーム なす トマト キャベツ きゅうり	麵 ぎょうざの皮 砂糖	リーフ油 ごま油	756	25.5
											30.3	3.4
12	金	ごはん	☆	鶏のしそみそ焼き れんこんサラダ けんちん汁 果物	鶏肉 豆腐	牛乳	青しそ にんじん	れんこん 大根 キャベツ コーン ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖	ごま油	709	20.5
											28.5	2.2
16	火	コッペパン	☆	なすのミートグラタン ひじきのレモンサラダ キャベツとウィンナーのスープ	豚肉 ウィンナー	チーズ ひじき 牛乳	にんじん	なす たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン しめじ	パン マカロニ 薄力粉 砂糖	油	882	23.6
											41.9	3.5
17	水	ごはん	☆	五目卵焼き セロリのきんぴら 豆腐汁	卵 ツナ ちりめんじゃこ かつお節 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン 小松菜	干し椎茸 セロリ れんこん ごぼう 白菜 えのき	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	704	18.5
											26.7	2.4
18	木	ソフトうどん	☆	カレー南蛮汁 野菜チップス わかめのサラダ	豚肉 厚揚げ ちくわ かまぼこ	わかめ 牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ 白菜 長ねぎ れんこん キャベツ きゅうり	麵 薄力粉 でんぷん さつまいも じゃがいも	油	724	20.0
											28.9	3.1
19	金	ナシゴレン	☆	カラフルサラダ ソトアヤム ヨーグルト <b>インドネシア</b>	鶏肉 えび	チーズ ヨーグルト 牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ ブロッコリー もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	707	12.4
											30.0	2.7
22	月	チヂム トッパズ	☆	ナムル わかめのスープ ミニトマト <b>韓国</b>	豚肉 かまぼこ	わかめ 牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜 ミニトマト	しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり コーン えのき	米 麦 砂糖	油 ごま油	744	16.2
											35.1	3.2
24	水	ごはん	☆	魚の竜田揚げ もやしののり和え 豚汁 <b>日本</b>	魚 豚肉	のり 牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが もやし キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 でんぷん じゃがいも	油	744	18.6
											33.4	2.2
25	木	ソフトラーメン	☆	冷やし中華の具 コーンのひまわり蒸し フルーツ白玉	卵 ハム 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ えのき しょうが コーン パイン みかん 黄桃	麵 砂糖 パン粉 白玉団子	ごま油 ごま	951	20.1
											38.6	3.2

材料等の都合により、献立の内容は変わることがありますのでご了承願います。

7月は給食委員会の企画で「世界の料理デー」があります!どんな給食が出るのか楽しみに☆

今月の栄養価平均 (カッコ内は基準値)

- エネルギー 777kcal (830)
- たんぱく質 32.1g (30)
- 脂質エネルギー比 24% (25~30)
- 食塩 3.0g (2.5)