



7月 献立表



令和4年度

金山中学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 エネルギーになる		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			肉・魚・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・砂糖	種実類・油脂類	脂質 g	食塩相当量 g
1	金	麦ご飯 牛乳 ポークハヤシ 枝豆サラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり マッシュルーム しめじ キャベツ えだまめ とうもろこし みかん	米 麦 小麦粉 砂糖	油 ごま油 バター	862	26.7
									26.2	1.9
4	月	麦ご飯 牛乳 納豆 五目ひじき だいこんのみそ汁	納豆 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	ごぼう だいこん えのき	米 麦 砂糖	油	785	34.4
									21.8	2.8
5	火	豚キムチ丼 牛乳 のり入りナムル しょうゆ汁	豚肉 木綿豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな にら ほうれんそう	たまねぎ はくさい 白菜キムチ もやし えのき ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	728	30.1
									19.5	2.7
6	水	冷やし中華 牛乳 揚げぎょうざ スイカ	ぎょうざ ハム たまご	牛乳	ミニトマト	きゅうり もやし すいか	中華麺 砂糖	油	880	32.7
									26.8	3.6
7	木	《七夕こんだて》手巻き寿司にしてみよう ゆかりごはん 手巻きのり きゅうり ツナマヨ シーフードカツ すまし汁 セタゼリー	シーフードカツ ツナ	牛乳 のり わかめ	にんじん さやえんどう	きゅうり とうもろこし	米 ゼリー	油 マヨネーズ	893	35.4
									31.3	2.5
8	金	麦ご飯 牛乳 ししゃものカレー風味あげ 切干大根のゴマネーズあえ かきたま汁	たまご 木綿豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	切干大根 きゅうり もやし	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	油 ごま マヨネーズ	869	36.7
									30.5	2.6
11	月	麦ご飯 牛乳 鶏のから揚げレモンソースがけ 小松菜のおひたし 凍み豆腐のみそ汁	鶏肉 凍み豆腐	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	レモン果汁 もやし とうもろこし ねぎ だいこん	米 麦 片栗粉 砂糖	油	842	32.3
									28.9	2.6
12	火	麦ご飯 牛乳 夏野菜マーボー炒め ワンタンスープ アップルシャーベット	豚ひき肉 鶏肉 鶏ひき肉	牛乳	ピーマン にんじん にら ほうれんそう ミニトマト	なす たまねぎ メンマ もやし しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいも皮	ごま油 油	836	31.6
									26.3	1.6
13	水	コッペパン 牛乳 鶏の照り焼き マイルドカレーサラダ ポトフスープ ジャム&マーガリン	鶏肉 ツナ ウィナー	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ジャム	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ マーガリン	808	32.8
									24.3	3.4
14	木	麦ご飯 牛乳 カラフルたまご焼き りっちゃんサラダ 夏野菜みそ汁	たまご ハム かつおぶし	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム なす	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	817	31.6
									23.5	2.9
15	金	麦ご飯 牛乳 厚揚げのみそ炒め ゆでとうもろこし わかめスープ	豚肉 厚揚げ なた	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし だいこん	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油	749	27.0
									20.0	2.2
19	火	麦ご飯 牛乳 さばのおろしソースがけ おかかあえ とうがん汁	さば 厚揚げ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ もやし とうがん とうもろこし	米 麦 片栗粉 砂糖	油	821	33.8
									27.0	2.3
20	水	ナポリタン 牛乳 ナタデココ入りフルーツポンチ	ウィナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム みかん もも ナタデコ コ	スパゲッティ サイダー 白玉も ち	油	820	26.3
									19.6	2.0



8月 献立表



25	木	ミートボールのカレーライス 牛乳 キラキラフルーツポンチ	鶏ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ グリンピース りんご みかん	米 麦 パン粉 ゼリー サイダー	油 バター	911	26.7
									28.8	2.6
26	金	麦ご飯 牛乳 豚のアップルソース焼き カミカミいかにサラダ じゃがいものみそ 汁	豚肉 さきいか 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり たくあん	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	763	35.1
									19.1	2.3
29	月	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース コーンあえ 中華スープ 冷凍みかん	豚肉 うずら卵	牛乳	ピーマン にんじん こまつな ほうれんそう	たけのこ もやし とうもろこし しめじ みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	799	33.3
									23.7	2.8
30	火	麦ご飯 牛乳 洋風たまご焼き ブロッコリーサラダ トマトと豆のスープ	たまご ツナ ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	849	32.2
									27.6	2.7
31	水	麦ご飯 牛乳 さけのパン粉焼き ほうれんそうのごまあえ 豚汁	さけ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 粉チーズ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ ごま	844	38.3
									28.9	2.4

※献立が変更になる場合があります。