

7月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー代替食提供	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質	お も な 材 料					
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	火			マナーの日 さば文化干し 小松菜のさっぱりあえ じゃがいものみそしる	769 kcal 31.7 g 19.0 g 3.0 g	さば 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	かんびょう ねぎ	米 じゃがいも	ごま油
2	水			上三川中 ブロッコリーのサラダ 肉団子のカレー煮	762 kcal 35.1 g 25.4 g 3.1 g	ミートボール とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	レモン とうもろこし えだまめ たまねぎ	パン はちみつ じゃがいも さとう	油 マーガリン ドレッシング
				本郷中・明治中 ブルーベリージャム ブロッコリーのサラダ 肉団子のカレー煮	733 kcal 35.1 g 21.3 g 3.0 g	ミートボール とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	グリーンピース とうもろこし えだまめ たまねぎ	パン ジャム じゃがいも さとう	油 ドレッシング
3	木			とりこら丼の具 コーンサラダ モロヘイヤスープ	754 kcal 28.0 g 18.7 g 2.0 g	とり肉	牛乳	にんじん モロヘイヤ キャベツ とうもろこし	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	米 さとう かたくりこ	ごま油 油 ドレッシング
4	金			ごまだんご しょうがあえ 皿うどんの具	745 kcal 26.9 g 31.2 g 2.7 g	かまぼこ ふた肉	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし	もやし しょうが キャベツ しいたけ	ごまだんご めん かたくりこ	油
7	月	★		七夕給食 ★錦糸卵 五目ちらしの具 七夕汁 七夕デザート	742 kcal 26.0 g 15.9 g 1.9 g	油あげ とり肉 かまぼこ 錦糸卵	牛乳	にんじん こまつな ごぼう たけのこ	しいたけ かんびょう えだまめ ねぎ	米 さとう さといも むぎ	油 ゼリー
8	火			豚肉のアップルソース ひじきのごまあえ 豆腐スープ	749 kcal 31.5 g 18.8 g 2.8 g	ふた肉 豆腐	牛乳 ひじき	こまつな ほうれんそう レモン キャベツ	にんにく しいたけ しょうが ねぎ たけのこ	米 さとう	油 ごま
9	水			チキンリングフライ (3) かんきつサラダ 夏野菜のスープ	777 kcal 34.7 g 31.2 g 3.7 g	ウインナー とり肉 チキンリング	牛乳	にんじん	たまねぎ ズッキーニ とうもろこし きゅうり キャベツ	パン じゃがいも	油 ドレッシング
10	木	★		地産地消給食・ふくペ無償提供 ★たまご焼き 豚肉の甘辛炒め ふくペのみそしる	783 kcal 31.7 g 20.1 g 2.7 g	たまご焼き ふた肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな ふくペ	たまねぎ キャベツ にんにく しめじ	米 はちみつ	ごま油 ごま
11	金			白身魚フライ・ソースがけ からしあえ 豆腐の中華煮	841 kcal 34.5 g 20.3 g 2.5 g	豆腐 ふた肉 かまぼこ 白身魚フライ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ しょうが キャベツ	米 さとう かたくりこ	油
14	月			かみかみ給食 かみかみそぼろごはんの具 磯辺和え ごまキムチ汁	785 kcal 27.9 g 23.3 g 3.0 g	ふた肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな さやいんげん キャベツ	たけのこ だいこん にんにく しいたけ ねぎ	米 さとう 麦	油 ごま
15	火			本郷北小リクエスト給食 鶏肉のレモン揚げ かんびょうサラダ トマトスープ アセロラゼリー	870 kcal 32.1 g 21.6 g 3.3 g	ふた肉 とり肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ほうれんそう トマト	えだまめ かんびょう きゅうり たまねぎ パセリ レモン	米 かたくりこ さとう ゼリー	油 ドレッシング
16	水			本郷中・明治中 ウインナーと野菜のソテー 豆乳コーンチャウダー	739 kcal 31.6 g 27.3 g 3.1 g	ウインナー とり肉 豆乳	牛乳	こまつな にんじん パセリ	キャベツ レモン とうもろこし たまねぎ	パン はちみつ さとう じゃがいも	マーガリン 油
				上三川中 ブルーベリージャム ウインナーと野菜のソテー 豆乳コーンチャウダー	719 kcal 31.4 g 24.2 g 3.0 g	ウインナー とり肉 豆乳	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも ジャム	油
17	木	★		しゅうまい (3) 麻婆加子 ★サンラータン	784 kcal 30.4 g 20.4 g 2.9 g	しゅうまい ふた肉 とり肉 卵	牛乳	にんじん にら こまつな しいたけ	にんにく たまねぎ なす しょうが	米 さとう かたくりこ	油 ごま油
18	金			夏を感じる給食・選択デザート イタリアンサラダ 夏野菜のスープカレー デザート (①冷凍パイン、②フローズヨーグルト、③米粉のガトーショコラ)	① 798 kcal ② 855 kcal ③ 874 kcal 25.2 g 27.8 g 26.2 g 18.7 g 20.2 g 22.9 g 1.6 g 1.7 g 1.7 g	とり肉	牛乳 デザート②	にんじん ピーマン パプリカ きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ しめじ	とうもろこし にんにく ズッキーニ たまねぎ	米 はちみつ じゃがいも デザート③	油 ドレッシング

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

