

7月献立表

令和5年6月23日
府中町立府中中学校



日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギーたんぱく質	日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギーたんぱく質	
					赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくなるもの)							赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくなるもの)		
3月	○	○	○	牛乳	牛乳			839kcal 28.7g	12日	○	○	○	牛乳	牛乳			748kcal 30.9g	
				豚にら丼	豚肉	油・でんぶん・ごま油	玉ねぎ・にんじん・にら・しょうが にんにく						ごま豆乳坦々うどん	豚肉・みそ・豆乳	うどん・白ごま・油	玉ねぎ・にんじん・干しいたけ 白ねぎ・にんにく・しょうが		
				中華風コーンスープ	鶏肉・たまご	でんぶん	コーン・玉ねぎ・にんじん チンゲンサイ・コーン缶						ひじきのナムル	ひじき・糸かまぼこ	砂糖・ごま油	小松菜・にんじん・キャベツ		
4日	○	○	○	牛乳	牛乳			768kcal 35.9g	13日	○	○	○	牛乳	牛乳			758kcal 23.6g	
				たこめし	たこ・油揚げ	アルファ化米・油	ごぼう・にんじん・枝豆						夏野菜カレーライス	豚肉・牛乳	米・麦・じゃがいも・油 小麦粉	ズッキーニ・にんじん・ピーマン・にんにく 玉ねぎ・しょうが・なす・トマト缶・かぼちゃ		
				ちくわの磯辺揚げ なめこのみそ汁 ヨーグルト	ちくわ・青のり 生揚げ・赤みそ・みそ	天ぷら粉・油	玉ねぎ・にんじん・なめこ・えのきたけ						レモンドレッシングサラダ	ハム	砂糖・油	玉ねぎ・干しいたけ・しょうが		
5日	○	○	○	牛乳	牛乳			758kcal 25.2g	14日	○	○	○	牛乳	牛乳			763kcal 758g	
				リッチパン		リッチパン							黒糖パン		黒糖パン			
				ひるぜん焼そば フルーツナタデココ	鶏肉	焼きそば麺 バナナ・ナタデココ	玉ねぎ・キャベツ・にんじん みかん缶・レモンゼリー						白身魚のエスカベージュ トマトと卵のスープ	ほき ベーコン・たまご	でんぶん・小麦粉・油・砂糖 油・でんぶん	玉ねぎ・にんじん・ピーマン トマト・玉ねぎ・セロリ・パセリ		
6日	○	○	○	牛乳	牛乳			849kcal 32.7g	18日	○	○	○	牛乳	牛乳			814kcal 37.5g	
				セルフちらし寿司	たまご・糸かまぼこ	砂糖	にんじん・いんげん・干しいたけ おくら・にんじん・玉ねぎ・白ねぎ えのきたけ						ごはん		米			
				七タすまし汁 チキンチキンごぼう 七タゼリー	ちくわ 鶏肉	麩 でんぶん・小麦粉・油・砂糖・ 白ごま ゼリー	ごぼう						とり天	鶏肉	砂糖・ごま油・天ぷら粉・油	しょうが		
7日	○	○	○	牛乳	牛乳			745kcal 32.7g	19日	○	○	○	牛乳	牛乳			760kcal 30.1g	
				バターパン		バターパン							ひろしまつけめん	焼き豚・わかめ	中華めん・砂糖・ごま油 白ごま	キャベツ・もやし・にんじん・しめじ		
				鶏肉のハーブ焼き ラタトゥイユ じゃがいものコンソメスープ	鶏肉 ウインナー	オリーブ油・砂糖 じゃがいも・油	パセリ トマト缶・玉ねぎ・にんにく・なす ズッキーニ・ピーマン・黄ピーマン キャベツ・にんじん・玉ねぎ・パセリ						手作り肉まん風	豚肉	ホットケーキミックス・砂糖 ごま油・でんぶん	玉ねぎ・干しいたけ・しょうが		
10日	○	○	○	牛乳	牛乳			791kcal 26.3g	20日	○	○	○	牛乳	牛乳			949kcal 28.6g	
				ビビンバ	牛肉・豚肉	米・麦・砂糖・ごま油 ラー油・白ごま	にんにく・もやし・にんじん・小松菜						チキンピラフ	鶏肉	アルファ化米・バター	玉ねぎ・コーン・にんじん・しめじ グリーンピース		
				わかめスープ 冷凍みかん	ベーコン・わかめ		玉ねぎ・にんじん・えのきたけ みかん						ウインナー&揚げポテト 夏野菜たっぷりミネストローネ ミルクアイス	ウインナー	じゃがいも・油	パセリ		
11日	○	○	○	牛乳	牛乳			737kcal 35.1g					牛乳	牛乳				
				麦ごはん		米・麦												
				いわしのかば焼き うましおきゅうり なすとわかめのみそ汁	いわし 生揚げ・わかめ・みそ	でんぶん・小麦粉・油・砂糖 白ごま ごま油・砂糖・白ごま	しょうが きゅうり 玉ねぎ・にんじん・なす・白ねぎ											