

# 7月献立表

令和6年6月27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(体の調子をよくするもの)							赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	
1月	〇	〇	〇	牛乳 ブルコギのつけごはん しめじと豆腐の鶏スープ	牛乳 牛肉・豚肉 鶏肉・豆腐・みそ	米・麦・砂糖・ごま油 でんぷん ごま油・砂糖・白ごま	白ねぎ・にんにく・玉ねぎ・キャベツ にんじん・にら・ピーマン しめじ・なめこ・玉ねぎ・にんじん・しょうが	791kcal 29.3g	10日	〇	〇	〇	牛乳 ごま豆乳坦まうどん ひじきときゅうりのナムル たまご蒸しパン	牛乳 豚肉・みそ・豆乳 ひじき・糸かまぼこ たまご	うどん・白ごま・ごま油 砂糖・ごま油 小麦粉・砂糖・油	玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・白ねぎ にんにく・しょうが・チンゲンサイ きゅうり・にんじん・キャベツ	747kcal 30.4g
2日	〇	〇	〇	牛乳 たこめし チキンカツ なすとわかめのみそ汁	牛乳 たこ・油揚げ 鶏肉 豆腐・わかめ・みそ	アルファ化米・油 小麦粉・パン粉・油 麩	ごぼう・にんじん・枝豆 なす・玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	774kcal 41.4g	11日	〇	〇	〇	牛乳 豚肉とキムチの炊き込みごはん たこのから揚げ わかめとベーコンのスープ	牛乳 豚肉 たこのから揚げ ベーコン・わかめ	アルファ化米・白ごま ごま油 キムチ・白ねぎ・にら・にんじん・しめじ 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・えのきたけ	730kcal 30.9g	
3日	〇	〇	〇	牛乳 ひろしまつけめん 手作り肉まん風	牛乳 焼き豚・わかめ 豚肉	中華めん・砂糖・ごま油 白ごま ホットケーキミックス・砂糖 ごま油・でんぷん	キャベツ・もやし・にんじん・しめじ・玉ねぎ 干しいたけ・しょうが	742kcal 30.4g	12日	〇	〇	〇	牛乳 黒糖パン 白身魚のエスカベージュ トマトとたまごのスープ	牛乳 ほき ベーコン・たまご	黒糖パン 砂糖・でんぷん・小麦粉・油 でんぷん・オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・ピーマン パセリ・トマト・玉ねぎ・セロリ・にんじん	756kcal 38g
4日	〇	〇	〇	牛乳 セルフちらし寿司 開きいわしのから揚げ 七夕すまし汁 七夕ゼリー	牛乳 たまご・糸かまぼこ いわし ちくわ	米・砂糖 小麦粉・でんぷん・油 麩 ゼリー	にんじん・いんげん・干しいたけ しょうが・にんにく おくら・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・白ねぎ	742kcal 35.9g	16日	〇	〇	〇	牛乳 ごはん・のり佃煮 とり天 おくらのごまあえ なめこのみそ汁	牛乳 のり佃煮 鶏肉 糸かまぼこ わかめ・赤みそ・みそ・生揚げ	米 砂糖・ごま油・天ぷら粉・油 白ごま・砂糖 にんじん・えのきたけ なめこ・玉ねぎ・にんじん・しめじ	780kcal 39.1g	
5日	〇	〇	〇	牛乳 バターパン じゃがいものミートグラタン ジュリアンスープ	牛乳 チーズ・豚肉・牛肉 ベーコン	バターパン パン粉・じゃがいも バター・油	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・パセリ キャベツ・玉ねぎ・にんじん・パセリ	780kcal 33.3g	17日	〇	〇	〇	牛乳 キムチラーメン 手作りごまだんご	牛乳 豚肉・赤みそ こしあん	中華めん・油・ごま油 小麦粉・白玉粉・砂糖 白ごま・油 キムチ・白ねぎ・玉ねぎ・にんじん	896kcal 28g	
8日	〇	〇	〇	牛乳 夏野菜カレーライス レモンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 ハム	米・麦・じゃがいも 油・小麦粉 砂糖・オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ズッキーニ なす・にんにく・しょうが・トマト缶・かぼちゃ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン レモン果汁	753kcal 23.4g	18日	〇	〇	〇	牛乳 チンジャオロース丼 春雨と肉団子のスープ メロン	牛乳 牛肉・豚肉 肉団子	米・麦・ごま油・砂糖 でんぷん・春雨 玉ねぎ・にんじん・チンゲンサイ・白ねぎ メロン	807kcal 25.5g	
9日	〇	〇	〇	牛乳 ごはん 肉豆腐 キャベツとしらすのりマヨサラダ すいか	牛乳 焼き豆腐・豚肉 のり・ちくわ・しらす干し	米 油・砂糖 ごま油・ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく・しめじ・玉ねぎ・にんじん 干しいたけ・白ねぎ・ごぼう キャベツ・きゅうり・にんじん すいか	826kcal 29.5g	19日	〇	〇	〇	牛乳 リッチパン・ミルクアイス 鶏肉のハーブ焼き ラタトゥイユ 塩ポトフ	牛乳 鶏肉 砂糖・じゃがいも・オリーブ油 オリーブ油	リッチパン・ミルクアイス パセリ ズッキーニ・ピーマン・黄ピーマン トマト缶・玉ねぎ・にんにく・なす キャベツ・セロリ・パセリ・玉ねぎ にんじん	808kcal 36.1g	