

7月献立

立 表

令和7年6月26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
					赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	黄色(力や体温となるもの)	
1 火	〇	〇	〇	牛乳	牛乳			753kcal 32.7g
				たこめし	たこ・油揚げ	ごぼう・にんじん・いんげん	アルファ化米・油	
				ホットフライドチキン	鶏肉	にんにく・しょうが	砂糖・米粉・小麦粉・油	
				じゃがいもの塩麹汁	豚肉	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・白ねぎ	ごま油・じゃがいも	
2 水	〇	〇	〇	牛乳	牛乳			788kcal 23.2g
				豚しゃぶ冷やしうどん	豚肉・わかめ	きゅうり・にんじん	うどん・砂糖・練りごま・ごま油	
				手作りメロンパン風	たまご		ホットケーキミックス・砂糖 バター	
				ウインナー&揚げポテト	ウインナー	パセリ	ポテト・油	
3 木	〇	〇	〇	牛乳	牛乳			794kcal 27.8g
				チンジャオロース丼	牛肉・豚肉	にんにく・しょうが・ピーマン・にら・たけのこ にんじん・なす	米・麦・ごま油・砂糖・でんぶん	
				サンラータンスープ	豚肉・豆腐・たまご	玉ねぎ・にんじん・えのきたけ 小松菜・きくらげ	でんぶん・ラー油	
4 金	〇	〇	〇	牛乳	牛乳			729kcal 32.2g
				セルフソナごぼうサラダサンド	かつお水煮・しらす干し	にんじん・ごぼう・きゅうり・キャベツ	パン・ノンエッグマヨネーズ・砂糖	
				(コッパパン・ツナごぼうサラダ)				
				クリーミーミネストローネ メロン	牛乳・生クリーム・大豆・豚肉 肉団子	にんじん・にんにく・パセリ・トマト・玉ねぎ メロン	じゃがいも・油・砂糖	
7 月	〇	〇	〇	牛乳	牛乳			768kcal 30.2g
				セルフちらし寿司	たまご・糸かまぼこ	にんじん・いんげん・干しいたけ	米・砂糖	
				おくら豆腐ナゲット	塩昆布・鶏肉・豆腐	おくら	小麦粉・でんぶん ノンエッグマヨネーズ・油	
				おこめんすまし汁 七タゼリー	わかめ	白ねぎ・えのきたけ・にんじん・玉ねぎ	おこめん ゼリー	
8 火	〇	〇	〇	牛乳	牛乳			759kcal 32.1g
				ジャンバラヤ	豚肉	にんにく・マッシュルーム・玉ねぎ にんじん・セロリ・ピーマン	アルファ化米・油・砂糖	
				鶏肉のごま香味焼き	鶏肉	にんにく	ごま油・白ごま	
				ABCスープ	豚肉	玉ねぎ・にんじん・パセリ	マカロニ	
9 水	〇	〇	〇	牛乳	牛乳			781kcal 27.2g
				ジャージャー麺	豚肉・赤みそ	干しいたけ・にんじん・玉ねぎ・白ねぎ しょうが・にんにく・きゅうり・もやし	中華めん・油・でんぶん・ごま油 米粉・砂糖・でんぶん・油 はちみつ・チョコチップ	
				手作りブラウニー	ココア・牛乳			

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)	緑色(体の調子をよくするもの)	黄色(力や体温となるもの)	
10 木	〇	〇	〇	牛乳	牛乳			768kcal 35.1g
				ねばねばスタミナとん丼	豚肉・納豆・鶏レバー	にら・白ねぎ	米・砂糖・ごま油・油	
				ハムと小松菜のビーフンスープ	ハム	玉ねぎ・にんじん・小松菜	ビーフン・ごま油	
11 金	〇	〇	〇	牛乳	牛乳			728kcal 30.7g
				バターパン			バターパン	
				じゃがいものミートグラタン	チーズ・豚肉・牛肉	玉ねぎ・コーン・しめじ・パセリ	パン粉・じゃがいも・バター・油	
				ジュリアンスープ	ベーコン	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・パセリ		
14 月	〇	〇	〇	牛乳	牛乳			731kcal 21.2g
				夏野菜カレーライス	豚肉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・なす・ズッキーニ にんにく・しょうが・トマト・かぼちゃ	米・じゃがいも・油・小麦粉	
				レモンドレッシングサラダ	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン レモン果汁	砂糖・オリーブ油	
15 火	〇	〇	〇	牛乳	牛乳			729kcal 25.7g
				ごはん			米	
				肉豆腐	焼き豆腐・豚肉	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	油・砂糖	
				ポテしそマヨサラダ	ハム	にんじん・きゅうり	じゃがいも・白ごま ノンエッグマヨネーズ	
16 水	〇	〇	〇	牛乳	牛乳			765kcal 26.1g
				キムチラーメン	豚肉・赤みそ	キムチ・白ねぎ・玉ねぎ・にんじん	中華めん・油・ごま油	
				ひじきの中華あえ	ひじき・ちくわ	にんじん・小松菜	ごま油・砂糖・白ごま・ラー油	
				もちもちドーナツ	豆腐・ヨーグルト		ホットケーキミックス・白玉粉・砂糖・油	
17 木	〇	〇	〇	牛乳	牛乳			760kcal 28.9g
				麦ごはん			米・麦	
				小いわしのエスカベージュ	小いわしのから揚げ	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	油・砂糖	
				ペペロンチーノふりかけ	しらす干し	広島菜漬け・にんにく	白ごま・オリーブ油	
18 金	〇	〇	〇	牛乳	牛乳			749kcal 31.7g
				トマトとたまごのスープ	豚肉・たまご	トマト・玉ねぎ・セロリ・にんじん・パセリ	オリーブ油・でんぶん	
				黒糖パン・がりがりくんソーダ			黒糖パン・がりがりくん	
				鶏肉のハーブ焼き	鶏肉	パセリ		
				ラタトゥイユ		ピーマン・にんじん・トマト・玉ねぎ にんにく・なす	砂糖・オリーブ油	749kcal 31.7g
				夏野菜のポトフ	豚肉・ウインナー	パセリ・玉ねぎ・にんじん・ズッキーニ	じゃがいも	

* 物資の都合等により献立内容を変更する場合があります。

