

7月献立表

令和8年6月25日
府中町立府中中学校

日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギーたんばく質
					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 水	○	○	○	牛乳	牛乳			824kcal 26.5g
				みそバターコンラーメン	豚肉・わかめ・みそ	にんにく・にんじん・玉ねぎ・キャベツ 白ねぎ・コーン・きくらげ	中華めん・ごま油・バター	
				きゅうりのびり辛あえ		にんじん・きゅうり	ごま油	
				手作りごまだんご	こしあん		小麦粉・白玉粉・砂糖・白ごま・油	
2 木	○	○	○	牛乳	牛乳			738kcal 21g
				ごはん			米	
				ビーフンチャプチェ	豚肉	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・にんにく しょうが	ビーフン・油・砂糖・ごま油	
				小松菜と肉団子のスープ メロン	肉団子	にんじん・玉ねぎ・小松菜・キャベツ メロン		
3 金	○	○	○	牛乳	牛乳			728kcal 35.9g
				セルフフィッシュサンド (横割り丸コッペパン・白身魚フライ)	ほき		パン・小麦粉・パン粉・油	
				コールスローサラダ	ハム	キャベツ・にんじん・コーン	砂糖・ノンエッグマヨネーズ	
				夏野菜の塩ポトフ	鶏肉・ウインナー	パセリ・ズッキーニ・玉ねぎ・にんじん しめじ・セロリ	オリーブ油・じゃがいも	
6 月	○	○	○	牛乳	牛乳			713kcal 31g
				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・砂糖	
				鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	しょうが・にんにく	マーマレード	
				ABCスープ	ウインナー	玉ねぎ・にんじん・パセリ	マカロニ	
7 火	○	○	○	牛乳	牛乳			726kcal 30.5g
				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	
				七タつくね	鶏肉・魚すり身	おくら・玉ねぎ・しょうが・にんじん	でんぶん・ノンエッグマヨネーズ	
				おこめんみそ汁 七タゼリー	みそ・油揚げ	白ねぎ・玉ねぎ・にんじん	じゃがいも・おこめん ゼリー	
8 水	○	○	○	牛乳	牛乳			832kcal 25.1g
				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	
				ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・青のり		天ぷら粉・油	
				さわやかレモンケーキ		レモン果汁・レモン	小麦粉・砂糖・バター	
9 木	○	○	○	牛乳	牛乳			815kcal 32.8g
				麦ごはん			米・麦	
				ユーリンチー	鶏肉	白ねぎ・玉ねぎ・にんにく	ごま油・でんぶん・小麦粉・油・砂糖	
				キャベツのごま酢あえ 冬瓜と春雨のスープ	ちくわ 豚肉	キャベツ・にんじん・小松菜 冬瓜・にんじん・チンゲンサイ・えのきたけ	白ごま・砂糖 ごま油・でんぶん・春雨	

日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギーたんばく質
					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 金	○	○	○	牛乳	牛乳			739kcal 30.6g
				バターパン			バター・パン	
				ラザニア風ポテトグラタン	チーズ・牛乳・豚肉・牛肉	パセリ・玉ねぎ・にんじん・しめじ・トマト	砂糖・パン粉・じゃがいも	
				ジュリアンスープ	ウインナー	玉ねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ		
13 月	○	○	○	牛乳	牛乳			723kcal 20.4g
				夏野菜カレーライス	豚肉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・いんげん・トマト ズッキーニ・にんにく・しょうが・かぼちゃ	米・麦・じゃがいも・小麦粉・油	
				イタリアンサラダ	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ	オリーブ油・砂糖	
14 火	○	○	○	牛乳	牛乳			724kcal 25.3g
				麦ごはん			米・麦	
				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	
				ひじきとにらのナムル	ひじき・ちくわ	にんじん・にら	ラー油・白ごま・ごま油・砂糖	
15 水	○	○	○	牛乳	牛乳			765kcal 24.3g
				バターパン			バター・パン	
				上海風焼きそば	豚肉	しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん キャベツ・きくらげ・玉ねぎ・白ねぎ しょうが・にんにく	焼きそば麺・ごま油	
				フルーツ寒天ミックス	牛乳・粉寒天	みかん缶	バナナ・マスカットゼリー 砂糖・レモンゼリー	
16 木	○	○	○	牛乳	牛乳			720kcal 37.7g
				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	
				さわらの梅マヨ焼き	さわら	梅びしお	砂糖・ノンエッグマヨネーズ	
				キャベツ豚汁	生揚げ・みそ・豚肉	キャベツ・こんにゃく・にんじん 玉ねぎ・白ねぎ	ごま油	
17 金	○	○	○	牛乳	牛乳			725kcal 32.7g
				黒糖パン・セレクトアイス			黒糖パン・アイス	
				チーズ塩麹ハンバーグ	豚肉・牛肉・みそ・チーズ	玉ねぎ	パン粉・ノンエッグマヨネーズ・でんぶん	
				ラタトゥイユ じゃがいもとウインナーのスープ	ウインナー	にんにく・ピーマン・ズッキーニ・にんじん トマト・玉ねぎ にんじん・キャベツ・玉ねぎ・パセリ	砂糖・オリーブ油 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。