

7月献立予定表

取手市立 中学校

日曜日	献立名	主 な 材 料							エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		その他の材料(調味料など)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	 牛乳		牛乳						
	1 火 キムチラーメン(中華めん)					中華めん			789 4.3
	(キムチスープ)	豚肉		にんじん にら	ねぎ 白菜キムチ		油	塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 豚骨スープ がらスープ	
	海鮮チヂミ					★海鮮チヂミ			
	海藻サラダ(和風ドレッシング)		★海藻ミックス		もやし むき枝豆			★和風ドレッシング	
	焼きプリンタルト					★焼きプリンタルト			
	2 水 ごはん					ごはん			808 2.3
	ハッシュドポーク	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	砂糖	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン	
	コーンサラダ(ごまドレッシング)				キャベツ きゅうり スイートコーン			★ごまドレッシング	
	3 木 ごはん					ごはん			824 2.9
	あじのたつた揚げ	あじ			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん	
	ひじきの煮物	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	
	さつま汁	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	酒	
	4 金 麦ごはん					ごはん 大麦			919 2.4
	ふりかけ							★ふりかけ	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 高野豆腐		にんじん	しょうが たまねぎ 枝豆	砂糖 じゃがいも でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん	
	みょうがのみそ汁	油揚げ みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ みょうが			削り節	
	7 月 ごはん					ごはん			754 2.6
	星形ハンバーグごまソース	★星形ハンバーグ みそ				砂糖	ごま	しょうゆ 酒 みりん	
	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ	
	すまし汁	かまぼこ		にんじん こまつな	しいたけ ねぎ	ふ		しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節	
	8 火 麦ごはん					ごはん 大麦			799 2.5
	プルコギ	豚肉		にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし	砂糖	油	酒 しょうゆ コチュジャン	
	ねぎ塩スープ	ハム		にんじん チンゲンサイ	きくらげ ねぎ にんにく			塩 しょうゆ 酒 がらスープ	
	9 水 ごはん					ごはん			798 2.6
	鶏のきじ焼き	鶏肉				砂糖		塩 酒 しょうゆ みりん ★七味とうがらし	
	きのこベーコンのバターしょうゆ炒め	ベーコン		こまつな	たまねぎ エリンギ しめじ		油 バター	しょうゆ	
	みそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ			厚削り	
	10 木 黒パン					黒パン			886 2.5
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ スイートコーン ★コーンペースト	じゃがいも 小麦粉	バター 油	塩 こしょう がらスープ	
	グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)				キャベツ きゅうり 枝豆			★イタリアンドレッシング	
日 本 の 食 べ 物 の 旅 沖 縄 県									
	11 金 ごはん					ごはん			793 2.5
	沖縄天ぷら	いか 卵				小麦粉	油	塩	
	ゴーヤーチャンプルー	豚肉 生揚げ みそ かつおぶし		にんじん にがうり	しょうが	砂糖	油	酒 塩 しょうゆ	
	もずくのみそ汁	みそ	もずく		たまねぎ しめじ			削り節	
	14 月 ごはん					ごはん			802 2.9
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 ★大豆ミート みそ		にら	たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	油	しょうゆ テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン	
	冬瓜の中華スープ	ハム		チンゲンサイ	冬瓜 えのきたけ にんにく			塩 しょうゆ 酒 がらスープ	
	15 火 ソフトめん					ソフトめん			811 3.1
	塩麴スープ	鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ			塩麴 塩 しょうゆ みりん がらスープ	
	ソーセージフリッター	★ソーセージ 卵				小麦粉 でんぶん	油	ベーキングパウダー	
	大根サラダ(パンパンジードレッシング)			にんじん 豆苗	だいこん			★パンパンジードレッシング	
	16 水 ごはん					ごはん			765 2.6
	鯖のしょうが煮	さば			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	きゅうりのからし和え(からしだれ)				きゅうり もやし スイートコーン		油	マスタード 酢 しょうゆ 塩 こしょう	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく	油	削り節	
	17 木 ミルクパン					ミルクパン			751 2.6
	豚肉とセロリのケチャップ炒め	豚肉			たまねぎ セロリ		油	塩 こしょう ケチャップ ワイン	
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも		塩	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ			ワイン 塩 こしょう がらスープ	
	18 金 麦ごはん					ごはん 大麦			861 1.9
	夏野菜カレー	豚肉		にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ	
	パリパリワントンサラダ(中華塩ドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	ワントン	油	★中華塩ドレッシング	
	フローズンヨーグルト		★フローズンヨーグルト						

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	7月の平均
エネルギー(kcal)	830	811
食 塩(g)	2.5	2.7