

# 令和4年 7月 献立予定表

中学校BC

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	たんぱく質(g) その他の食べ物
1日 (金)	①ご飯 ②焼きししゃも ③厚揚げと切干し大根の煮物 ④小松菜の煮浸し ⑤牛乳	②ししゃも ③厚揚げ	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ 切干しだいこん	①ご飯 ③じゃがいも さとう	③油	778 30.9 ③こんにやく
4日 (月)	油揚げのそぼろ丼 〔①麦ご飯 ②そぼろ丼の具〕 ③小松菜と切干し大根の和え物 (●減塩和風ドレッシング) ④すまし汁 ⑤牛乳	②鶏肉 油揚げ みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	③切干しだいこん ④たまねぎ えのきたけ ④ねぎ	①ご飯 麦 ②砂糖 ④麩	②ごま ごま油 ●減塩和風 ドレッシング	828 30.5
5日 (火)	①ご飯 ②豆腐 ③肉じゃが ④もやしとピーマンの炒め物 ⑤牛乳	②豆腐 ③豚肉	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④ピーマン	③たまねぎ ④もやし	①ご飯 ③じゃがいも 砂糖	③④油	772 28.5 ③こんにやく
6日 (水) ①	①ご飯 ②鶏肉の甘酢あんからめ ③キャベツとコーンのソテー ④そうめん汁 ⑤セタゼリー ⑥牛乳	②鶏肉 ④かまぼこ 【小麦 大豆】 ⑤豆乳	⑤寒天 ⑥牛乳	④にんじん	③キャベツ とうもろこし ④たまねぎ 乾しいたけ ⑤夏みかん果汁 メロン果汁 ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 ②⑤砂糖 ④そうめん ⑤水あめ	②③油	790 29.6
6日 (水) ②	①ご飯 ②白身魚フライ ③キャベツとコーンのソテー ④そうめん汁 ⑤セタゼリー ⑥牛乳	②たら 大豆 ④かまぼこ 【小麦 大豆】 ⑤豆乳	⑤寒天 ⑥牛乳	④にんじん	③キャベツ とうもろこし ④たまねぎ 乾しいたけ ⑤夏みかん果汁 メロン果汁 ④ねぎ	①ご飯 ②小麦粉 パン粉 でん粉 ④そうめん ⑤水あめ 砂糖	②③油	795 24.7
7日 (木)	①コッペパン ②フランクフルト ③ケチャップソース ④大麦と野菜のスープ煮 ⑤茹でキャベツ ⑥牛乳	②豚肉 ④鶏肉	⑥牛乳	④にんじん	④たまねぎ だいこん ⑤キャベツ	①パン 【乳 大豆】 ②③砂糖 ②でん粉 ④大麦 じゃがいも	④油	793 30.4
8日 (金)	①ご飯 ②とうもろこししゅうまい ③ホイコーロー ④春雨スープ ⑤牛乳	②魚すり身 豆腐 ③豚肉 みそ	⑤牛乳	③ピーマン ③④にんじん ④チンゲンサイ	②とうもろこし ②③たまねぎ ③キャベツ たけのこ しょうが にんにく ④もやし	①ご飯 ②パン粉 小麦粉 水あめ でん粉 ②③砂糖 ④春雨	②ラード ③油	762 25.6

※      はその他の食べ物です。 ※【   】は、アレルギーです。 ※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。  
※ 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	814kcal	29.4g	21.0g	122.0g	2.6g

## ◎ドレッシング、調味料等の成分

4日(月) 減塩和風ドレッシング  
食用食物油脂 たまねぎ 糖類(砂糖 水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 プルーン  
かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母エキスパウダー 赤ピーマン きのごエキス しょうが 増粘剤(キサンタンガム)

20日(水) 青じそドレッシング  
糖類(砂糖 水あめ) しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物【大豆】 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー  
レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出糖類

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
11日 (月) 	なすとチキンのカレーライス (①ご飯 ②なすとチキンのカレーシチュー) ③小松菜のごま油炒め ④味付け煮干し ⑤牛乳	②鶏肉	④煮干し ⑤牛乳	②にんじん ③こまつな	②たまねぎ なす しょうが にんにく ③キャベツ	①ご飯 ②じゃがいも ④砂糖	②油 カレールウ 【小麦 リンゴ】 ③ごま油	822 26.6
12日 (火)	①麦ご飯 ②揚げぎょうざ ③ゴーヤ入りマーボー豆腐 ④もやしとにらの炒め物 ⑤牛乳	②③豚肉 ③豆腐 みそ	⑤牛乳	②キャベツ ②④にら ③にんじん	②③たまねぎ しょうが ③にがうり にんにく ④もやし ③ねぎ	①ご飯 麦 ②小麦粉 【大豆】 ②③でん粉 ③砂糖 でん粉	②ラード ②③④油 ③ごま油	896 28.2
13日 (水)	①ご飯 ②揚げと野菜の中華風煮 ③ツナとにんじんの炒り煮 (●ツナ) ④フルーツミックス ⑤のりふりかけ ⑥牛乳	②厚揚げ 豚肉 ●まぐろ	⑤のり 【小麦 大豆】 ⑥牛乳	②③にんじん	②たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが ④みかん(缶) パイナップル(缶)	①ご飯 ②でん粉 ②⑤砂糖	②ごま油 ②③油 ●米油 ⑤ごま	815 27.1
14日 (木) ホストタウン交流給食【スロベニア】	①コッペパン ②リュブリャナ風シュニツツェル ③ゴラーシュ ④スロベニア風サラダ ⑤牛乳	②ハム ③豚肉 牛肉	⑤牛乳	③にんじん 黄ピーマン トマト(缶)	③たまねぎ エリンギ にんにく ④キャベツ きゅうり とうもろこし	①パン 【乳 大豆】 ②小麦粉 パン粉 ②③じゃがいも	②③④油	876 33.8
15日 (金)	①ご飯 ②焼き鯖 ③きんぴらごぼう ④みそ汁 ⑤牛乳	②鯖 ③ちくわ 【小麦 大豆】 ④油揚げ みそ	⑤牛乳	③④にんじん ④かぼちゃ	③ごぼう ④たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ③砂糖	③油	863 30.4 ③こんにゃく
18日 (月)	海の日							
19日 (火) 	①ご飯 ②揚げ鶏肉のレモン風味 ③切干し大根と小松菜の ごま炒り煮 ④打ち豆汁 ⑤牛乳	②鶏肉 ③さつま揚げ 【小麦 大豆】 ④打ち豆 みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	②レモン果汁 ③切干しだいこん ④だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②米粉 ②③砂糖 ④さつまいも	②油 ③ごま ごま油	852 32.8
20日 (水)	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③きゅうりとわかめの ドレッシング和え (●青じそドレッシング) ④すまし汁 ⑤黒糖ビーンズ ⑥牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 かつお節 ④かまぼこ 【小麦 大豆】 ⑤大豆	③わかめ ⑥牛乳	④にんじん	②レモン果汁 ③きゅうり ④たまねぎ しめじ ④ねぎ	①ご飯 ②でん粉 砂糖 ③春雨 ④麩 ⑤黒砂糖	●青じそ ドレッシング 【小麦 大豆】	759 32.7

※    はその他の食べ物です。 ※【 】は、アレルゲンです。 ※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。  
 ※ 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

◎福井県の食材を使っています。今月は・・・  
 米(ハナエチゼン) 麦 豆腐 米粉 打ち豆 です。

