




令和5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) 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)	
3日 (月)	麦ご飯 とうもろこししゅうまい ホイコーロー 春雨スープ 牛乳	魚すり身 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが にんにく しめじ	ご飯 麦 パン粉 小麦粉 水あめ でん粉 砂糖 春雨	ラード 油	751 25.3
4日 (火)	ご飯 高野豆腐のすき焼き風煮 野菜のカレー炒め 昆布佃煮 牛乳	豚肉 凍り豆腐	昆布 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ はくさい もやし	ご飯 砂糖 水あめ	油	680 25.8 こんにゃく
5日 (水)	ご飯 いわしのかつお煮 肉じゃが 小松菜の煮浸し 黒糖ピーンズ 牛乳 	いわし 【小麦 大豆】 かつお節 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん いんげん こまつな	レモン果汁 たまねぎ 切干しだいこん	ご飯 でん粉 砂糖 じゃがいも 黒砂糖	油	819 36.8 こんにゃく
6日 (木)	コッペパン チェバプチチ(ハンバーグ) キャベツときゅうりのサラダ (フレンチドレッシング) リチャット 牛乳 	豚肉 鶏肉【大豆】 大豆 ベーコン	牛乳	トマト(缶) にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	パン 【乳 大豆】 砂糖 でん粉 パン粉 麦	ラード フレンチドレッシング	696 25.9
7日 (金) ①	ご飯 鶏肉の甘酢あんからめ キャベツともやしのソテー そうめん汁 七タゼリー 牛乳 	鶏肉 かまぼこ 【小麦 大豆】	寒天 牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	ご飯 でん粉 砂糖 そうめん 水あめ	油	754 30.1
7日 (金) ②	ご飯 かぼちゃひき肉フライ キャベツともやしのソテー そうめん汁 七タゼリー 牛乳	豚肉 【大豆 りんご】 かまぼこ 【小麦 大豆】	寒天 牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	ご飯 でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖 そうめん 水あめ	ラード 油	802 22.8

□ はその他の食べ物です。

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。
コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれます。

【 】は、アレルギーです。

給食の『油』は、菜種油を使用しています。
油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

ドレッシング、調味料等の成分

6日 (木)	減塩フレンチドレッシング	醸造酢 食塩 オニオンパウダー 香辛料 ガーリックペースト 濃縮レモン果汁 濃縮ライム果汁 ゆず果汁 セルロース 増粘剤(キサンタンガム) 調味料(アミノ酸等) 甘味料(スクラロース)
10日 (月)	納豆のたれ	しょうゆ【大豆 小麦】 砂糖 カツオエキス【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢
14日 (金)	青じそドレッシング	糖類(水あめ、砂糖) しょうゆ【小麦】 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) 香辛料抽出物

福井県の食材を使っています。今月は・・・

米(ハナエチゼン) 麦 納豆 発芽大豆 豆腐 打ち豆 米粉 です。



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)	
10日 (月) 	ご飯 納豆(たれ) じゃがいものきんぴら みそ汁 炒り煮干し 牛乳	納豆 豚肉 さつまあげ 【小麦 大豆】 油揚げ みそ	煮干し 牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ	しめじ たまねぎ ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖 たれ 【小麦 大豆 鯖】	油	767 33.9 こんにゃく
11日 (火)	麦ご飯 ゴーヤ入りマーボー豆腐 もやしとにらの炒め物 パインアップル 牛乳	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら ねぎ	たまねぎ にがうり しょうが にんにく もやし パインアップル(缶)	ご飯 麦 砂糖 でん粉	ごま油 油	738 25.9
12日 (水)	ご飯 揚げと野菜の中華風煮 ツナとにんじんの炒り煮(ツナ) みかん のりふりかけ 牛乳	厚揚げ 豚肉 まぐろ	のり 【小麦 大豆】 牛乳	にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが みかん(缶)	ご飯 でん粉 砂糖	ごま油 油 米油 ごま	748 26.6
13日 (木)	コッペパン 豚肉のアップルソース炒め じゃがいもとキャベツのスープ煮 越のルビー 牛乳	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん トマト (越のルビー)	たまねぎ りんご キャベツ	パン 【乳 大豆】 でん粉 じゃがいも	油	756 37.2
14日 (金)	ご飯 鯖のみそ煮 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) すまし汁 牛乳	鯖 みそ 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ 乾しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 春雨	青じそドレッシング 【小麦 大豆】	717 29.5
17日 (月)	海 の 日							
18日 (火) 	ご飯 揚げ鶏肉のレモン風味 切干し大根と小松菜のごま炒り煮 打ち豆汁 牛乳	鶏肉 さつま揚げ 【小麦 大豆】 打ち豆 みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	レモン果汁 切干しだいこん たまねぎ	ご飯 米粉 砂糖 さつまいも	油 ごま ごま油	807 32.8
19日 (水)	ツナそぼろ丼 (ご飯 ツナの炒り煮(ツナ)) 野菜のみそ炒め すまし汁 牛乳	まぐろ みそ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ	ご飯 砂糖 麩	米油 油	692 25.8
20日 (木)	コッペパン なすとチキンのカレーシチュー 青菜のソテー 炒り煮干し 牛乳	鶏肉	煮干し 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ なす しょうが にんにく キャベツ	パン 【乳 大豆】 じゃがいも	油 カレールウ 【小麦 りんご】	797 32.5

□ はその他の食べ物です。

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。
コッペパンに含まれるショートニング(レシチン)にはアレルギーとして【大豆】が含まれます。

【 】は、アレルギーです。

給食の『油』は、菜種油を使用しています。
油揚げには、大豆油を使用し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
	748kcal	29.8g	19.9g	118.5g	2.7g

今月の給食で使う食材(野菜等)の産地を紹介します。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
きゅうり	福井市	越のルビー(トマト)	福井県	もやし	岐阜県	ピーマン	高知県
こまつな	福井市	にんにく	青森県	たまねぎ	愛知県	じゃがいも	長崎県
さつまいも	福井県	キャベツ	茨城県	チンゲンサイ	静岡県	メークイン	長崎県
にんじん	福井県	はくさい	長野県	セロリ	静岡県	(じゃがいも)	
ねぎ	福井県	えのきたけ	長野県	しょうが	高知県	切干しだいこん	宮崎県
かぼちゃ	福井県	しめじ	長野県	にら	高知県	にがうり	宮崎県
なす	福井県						

都合により産地を変更する場合があります。ご了承ください。