

令和8年 7月 献立予定表

美山中学校

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂	
1	水	①ご飯 ②ポークしょうまい ③チンジャオロースー ④春雨スープ ⑤牛乳	②③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ④にら	②③しょうが ②④たまねぎ ③にんにく たけのこ ④キャベツ	①ごはん ②パンこ こむぎこ みずあめ さとう ②③でんぶん ④はるさめ	③あぶら オイスターソース ④ごまあぶら	716 27.9
2	木	①ご飯 ②焼き鯖 ③ひじきの炒め煮 ④みそ汁 ⑤牛乳 半夏生に ちなんだ給食	②さば ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④みそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	④みやましめじ たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ③さとう ④じゃがいも	③あぶら ごま	789 30.1 ③こんにゃく
3	金	①コッペパン ②ソースつきたらのフライ ③ジャーマンポテト ④ジュリアンスープ ⑤ぎゅうにゅう	②たら だいずこ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③パセリ ③④にんじん	③④たまねぎ ③とうもろこし ④だいこん キャベツ	①パン【大豆】 ②こむぎこ パンこ でんぶん さとう ③じゃがいも	②③あぶら ②だいずあぶら	771 27.6
6	月	油揚げのみそそばろ井 ①麦ご飯 ②油揚げのみそそばろ ③小松菜と卵の炒め物 (●炒り卵) ④すまし汁 ⑤牛乳 鉄たっぶり 給食の日	②とりにく あぶらあげ みそ ●たまご ④かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②④たまねぎ	①ごはん おおむぎ ②でんぶん ②●さとう ④ふ	②ごま ごまあぶら ③あぶら ●だいずあぶら	813 34.8
7	火	手巻き寿司 ①酢飯 ②ツナの炒り煮 ③刻みたくあん ④手巻きのり ⑤そうめん汁 ⑥セタゼリー ⑦牛乳 セタに ちなんだ給食	②まぐろ	④のり ⑦ぎゅうにゅう	⑤にんじん オクラ	②しょうが ②⑤たまねぎ ③だいこん 【小麦】 ⑤ほししいたけ ⑥ぶどうかじゅう	①ごはん ①②③⑥さとう ⑤そうめん	②あぶら	742 26.0
8	水	①麦ご飯 ②ゴーヤ入りマーボー豆腐 ③切干し大根のチャプチェ ④炒り煮干し ⑤牛乳 歯(ハッピー) 給食の日	②ぶたにく とうふ みそ ③ベーコン	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③にら	②③たまねぎ ②にがうり しょうが にんにく ③きりぼしだいこん	①ごはん おおむぎ ②でんぶん ②③さとう	②③あぶら ③ごまあぶら オイスターソース	770 29.7
9	木	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③煮浸し ④豚汁 ⑤牛乳	②いわし かつおぶし ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④かぼちゃ ④ねぎ	②レモンかじゅう ③はくさい ④たまねぎ しょうが	①ごはん ②でんぶん ②さとう		702 31.2
10	金	①ご飯 ②じゃがいもと大豆のミートソース煮 ③コーンフライ ④野菜ソテー ⑤牛乳	②だいず ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②トマト(缶) ②④にんじん	②にんにく しょうが ②③たまねぎ ③とうもろこし ④キャベツ もやし	①ごはん ②③じゃがいも ③さとう パンこ こむぎこ でんぶん 【大豆】	②③④あぶら ②ハヤシルウ	871 27.6

- ・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
- ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
- ・練り製品には、調味料の中に鰯・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。
- ・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。
- ・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
- ・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

1 8 日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぶん
-------------	----------	-----------------------------

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂	
13	月	①ご飯 ②夏野菜のさっぱり炒め ③みそ汁 ④枝豆 ⑤のりふりかけ ⑥牛乳	②ぶたにく ③あぶらあげ みそ	⑤のり ⑥ぎゅうにゅう	②あかパプリカ ③にんじん	②れんこん きパプリカ ②③たまねぎ ④えだまめ ③ねぎ	①ごはん ②⑤さとう ③じゃがいも	②あぶら ⑤ごま	765 33.3
14	火	①麦入りわかめご飯 ②豚肉とごぼうの炒り煮 ③打ち豆汁 ④トマト ⑤ヨーグルト ⑥牛乳	②ぶたにく ③うちまめ あぶらあげ みそ	①わかめ ⑤ヨーグルト 【ゼラチン】 ⑥ぎゅうにゅう	②③にんじん ④トマト	②ごぼう ③だいこん たまねぎ ③ねぎ	①ごはん おおむぎ ①②さとう	②ごま あぶら	755 30.9 ②こんにゃく
15	水	①ご飯 ②ツナとじゃがいもの煮物 ③キャベツとピーマンのソテー ④味付け煮干し ⑤牛乳	②まぐろ ③ベーコン	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん ③ピーマン	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう	②③あぶら	725 26.7
16	木	夏野菜カレーライス ①ご飯 ②夏野菜のカレーシチュー ③小松菜ともやしの炒め物 ④サイダー風ゼリーとパイン (●サイダー風ゼリー) ⑤牛乳	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②にんじん かぼちゃ トマト ③こまつな	②たまねぎ なす しょうが にんにく ③もやし ④パインアップル(缶) ●レモンかじゅう	①ごはん ②じゃがいも ●さとう	②カレールウ 【小麦りんご】 ②③あぶら	769 24.0
17	金	①ご飯 ②揚げ鶏肉のレモン風味 ③じゃがいものきんぴら ④けんちん汁 ⑤牛乳	②とりにく ③さつまあげ 【小麦・大豆】 ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	②レモンかじゅう ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③じゃがいも	②③あぶら ④ごまあぶら	823 36.7

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー772kcal たんぱく質29.8g 脂質21.2g 炭水化物122.5g 食塩相当量2.8g

