

給食献立予定表

2016. 7月

旭志中学校

日	曜	ごはん・パン	牛乳	おかず	赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
					血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える			
1	金	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 野菜のじゃこ和え 茎わかめの佃煮	ぎゅうにゅう しらす ぎゅうにく さつまあげ ソフトビーンズ くきわかめ	こめむぎ あぶら さとう こんにゃく	きゅうり キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん	806	27.4	481.0
4	月	麦ごはん		いわしのみぞれ煮 かみかみサラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう いわし さきいか とりにく たまご かまぼこ かつお節	こめむぎ ごま さとう ごまあぶら でんぶん	もやし きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ こんぶ	775	37.3	449.0
5	火	揚げパン		じゃこ豆サラダ タイピーエン	ぎゅうにゅう きなこ だいす しらす ぶたにく いか しばえび かまぼこ とうすらたまご	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	769	35.0	449.0
6	水	ちらし寿司		ごまあえ 魚そうめん汁 七夕ゼリー	こうやとうふ ちくわ あげ たまご ぎゅうにゅう とうふ うおそうめん かつおぶし	こめ さとう あぶら ごま ねりごま ぶどうゼリー	れんこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ いんげん もやし チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ オクラ	720	28.0	445.0
7	木	玄米パン		あじのマリネ ベーコンと野菜のスープ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	げんばいパン でんぶん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ ビーマン にんじん キャベツ セロリ	752	34.6	313.0
8	金	ごはん		豚キムチ わかめスープ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	こめむぎ ごま あぶら ごまあぶら	キムチ にんじん なす もやし ごぼう いら わかめ たまねぎ メロン えのきたけ ねぎ	670	25.0	326.0
11	月	麦ごはん		カレー豆腐 ひじきのナムル 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とうふ チーズ うすらたまご ぶたにく ハム	こめむぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ひじき もやし きゅうり コーン みかん	839	32.0	523.0
12	火	給食はありません(1年:芦北 2・3年:職場体験のため)								
13	水	給食はありません(1年:芦北 2・3年:職場体験のため)								
14	木	米粉パン		冷やしうどん お豆腐しゅうまい ココア大豆	ぎゅうにゅう ハム たまご だいす とうふしゅうまい	こめこパン うどんめん あぶら さとう ごまあぶら	トマト きゅうり もやし コーン きくらげ	830	32.4	340.0
15	金	 味めぐり 「沖縄県」		豚肉と昆布のごはん ゴーヤのツナサラダ もずく卵スープ シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご とうふ	こめむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら シークワサーゼリー	こんぶ にんじん えだまめ にがり キャベツ きゅうり もずく たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	729	28.2	352.0
19	火	ふるさとくまさんデー 「なす」		ココアパン ナッツのかりんとう こんにゃく寒天のサラダ なすのトマトソースパスタ	ぎゅうにゅう ベーコン きんときまめ チーズ ちりめん だいす いりこ	ココアパン スパゲッティめん オリーブゆ さとう ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ なす しめじ トマト こんにゃくかてん キャベツ きゅうり	935	35.0	476.0
20	水	麦ごはん		きびなごカリカリフライ 甘夏サラダ コーン卵スープ	ぎゅうにゅう たまご きびなごフライ チーズパウダー	こめむぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	なつみかん キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ パセリ	753	24.9	340.0
21	木	コッペパン		やきそば フルーツ白玉 型抜きチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ちくわ チーズ	コッペパン あぶら しらすたまもち スパゲッティめん さとう カクテルゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ビーマン にんにく もも しょうが あおりの みかん パインアップル	930	37.0	427.0
22	金	麦ごはん		夏野菜のカレー トマトとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ チーズ ちりめん	こめむぎ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト なす ビーマン りんご きゅうり ぶくじんづけ	814	24.4	346.0