

7月 給食献立表

2017. 7 旭志中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	黄色	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム			
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子をととのえる						
3	月	そばろごはん		豆腐と卵のスープ 大豆の中華あえ すいか	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	とりにく ぎゅうにゅう たまご とうふ ツナ	にんじん しょうが しいたけ たまねぎ チンゲンさい キャベツ きゅうり すいか	661	27.4	350			
4	火	あげパン		タイピーエン バンバンジーサラダ	こっぺパン あぶら さとう はるさめ ねりごま	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび いか うずらのたまご とりささみチャンク	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ もやし きゅうり しょうが たけのこ	762	32.9	361			
5	水	ごはん		ハヤシライス かぼちゃココロサラダ 福神漬け	こめ きょうかまい あぶら じゃがいも さとう アーモンド	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう クッキングチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム かぼちゃ きゅうり じゃがいも ふくじんづけ	891	26.6	348			
6	木	<b>お弁当の日です</b>											
7	金	〜七夕メニュー〜 手巻きずし		【あつやき卵、ツナマヨサラダ、のり】 七夕魚そうめん汁 七夕きょうゼリー	こめ きょうかまい さとう ごま きょうゼリー	たまごやき とうふ ぎゅうにゅう うおそうめん かつおぶしツナ	やきのり きゅうり えのきたけ にんじん たまねぎ オクラ ねぎ キャベツ	780	27.7	381			
10	月	ぷちまるごはん		じゃがいものみそ汁 きびなごカリカリフライ ごまネーズサラダ ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あげ ハム かたくちいわし きびなごごまフライ	たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん キャベツ にんじん きゅうり	782	24.7	365			
(1年：芦北 2年：職場体験のため) 11日(火)～13日(木)は給食ありません													
(3年：合宿のため) 11日(火)～12日(水)給食はありません													
13	木	<b>3年生の</b> 食パン (りんごジャム)		クイッティオスープ チーズポテト いりこのパリッシュ	しょくパン クイッティオ あぶら じゃがいも バター	ビーナツクリーム ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし コーン	795	29.7	450			
14	金	あじめぐい 「宮崎」		麦ごはん すまし汁 チキンなんばん 切干大根サラダ ばんかんゼリー	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく かまぼこ たまご	にんじん きりぼしだいこん ねぎ えのきたけ しいたけ こんぶ レモンかじゅう だいこん きゅうり	812	27.6	359			
18	火	黒糖パン		パリパリ焼きそば フルーツ白玉	こくとうパン やきチャーめん でんぷん あぶら ごまあぶら しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか	たまねぎ キャベツ もやし もも にんじん ピーマン たけのこ きくらげ みかん パインアップル カクテルゼリー	984	25.1	371			
19	水	ぷちまるごはん		お野菜のつみれ汁 いわしみぞれ煮 ピーマンのこんぶあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう おやさいつみれ とうふ かつおぶし いわしおかか	わかめ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ ピーマン しそこんぶ	719	27.3	426			
20	木	ミルクパン		ワンタンスープ 鶏とレバーのカシューナッツあえ	ミルクパン あぶら でんぷん ワンタン さとう でんぷん こむぎこ カシューナッツ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レバー	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし ピーマン	847	30.4	361			
21	金	きくちさんデー 「なす」		ごはん 夏野菜カレー ゴーヤのツナサラダ 冷凍みかん	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	かぼちゃ たまねぎ なす じゃがいも えだまめ ホールトマト ピーマン ゴーヤ キャベツ きゅうり	865	23.0	353			

※都合により、献立及び材料を変更することがあります。ご了承ください。