

7月分給食献立予定表 (中学校)

上三川町立学校給食センター

日付	卵乳 アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おもな材料					
		主食	牛乳は、毎日出ます。 【★】の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 【●】の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (水)	★	米粉パン	マナーの日 ★ツナマヨオムレツ 野菜ソテー フルーツポンチ	882 30.8 35.2 2.8	ツナマヨオムレツ ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン みかん もも	パイン たまねぎ キャベツ もやし	米粉パン ゼリー	油
2 (木)		ごはん	かみかみ給食 きびなごのフライ (3) 即席漬け 生揚げのマーボー炒め	796 29.3 22.2 2.4	きびなご ぶた肉 生揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり	キャベツ だいこん たけのこ しいたけ	ごはん 砂糖 かたくり粉	油
3 (金)		ごはん	春巻 プルコギ もずくスープ	884 27.2 29.7 2.1	春巻 ぶた肉 なると	牛乳	にんじん こまつな にら はくさい	ねぎ たけのこ たまねぎ しめじ	ごはん はちみつ	ごま油 ごま油
6 (月)	★	麦ごはん	★五目厚焼き卵 キムチあえ いりどり	778 29 17.3 3	五目厚焼き卵 鶏肉	牛乳	にんじん きゅうり キャベツ たけのこ	もやし ごぼう しいたけ れんこん	ごはん 麦 さといも 砂糖	油
7 (火)		ごはん	七夕給食 ササミチーズフライ 五色あえ 七夕汁 七夕ゼリー	799 29.9 20.3 2.5	鶏肉 ゆば	牛乳 チーズ	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし だいこん コーン	ごはん	油 ごま
8 (水)		バターロール	ハンバーグケチャップソースがけ フレンチサラダ コーンスープ	802 34.4 31.1 4.3	ハンバーグ ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ レモン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン かたくり粉 砂糖	油
9 (木)	★	ごはん	二色丼 (ツナ・★卵そぼろ) からしあえ みそけんちん	784 31.9 17.4 3.8	卵 みそ ツナ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな しょうが	もやし ねぎ だいこん ごぼう	ごはん さといも 砂糖	油
10 (金)		ごはん	ポークしゅうまい (3) もやしのナムル ホイコーロー	822 32.6 21.1 2.4	しゅうまい ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん ピーマン しいたけ	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 かたくり粉	ごま油 ごま油
13 (月)		麦ごはん	さんまかぼすレモン煮 おひたし 揚げボールと野菜のうま煮	818 28.8 19.5 3.6	さんま 揚げボール	牛乳	ほうれんそう きやいんげん にんじん	たけのこ しいたけ もやし	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油
14 (火)		ごはん	ヒレカツ ソース マーミナーチャンプル イナムドゥチ (沖縄風みそ汁)	822 33.8 22.3 3.1	ヒレカツ ぶた肉 かまぼこ 生揚げ	牛乳 油揚げ かつおぶし みそ	にら こまつな	もやし ねぎ たけのこ しいたけ	ごはん じゃがいも	油 ごま油
15 (水)		チーズパン	カレーうどん アスパラの中華炒め	815 34.1 21.9 4	いか 鶏肉	牛乳	アスパラ ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく コーン	パン うどん かたくり粉	ごま油
16 (木)		ごはん	さばスタミナ焼き ゆかりあえ ふくべのみそ汁	822 28.9 29.1 2.7	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな ゆかり	きゅうり ふくべ キャベツ	ごはん	ごま
17 (金)		わかめ ごはん	リクエスト給食 (北小・上三川中) とり肉の唐揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ ヨーグルト風味クレープ	926 30.2 26.4 4.7	鶏肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう しいたけ	もやし キャベツ たまねぎ しょうが	ごはん ワンタン かたくり粉 砂糖	油 ごま油
20 (月)		麦ごはん	食育の日・夏バテ予防給食 こんにやくサラダ 夏野菜カレー 選択デザート (①プリン②シークワーサータルト③ぶどうゼリー)	① 844 25.7 20 3.5 ② 914 27.1 24.9 3.7 ③ 824 25.7 17.9 3.6	ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト かぼちゃ	コーン キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん 麦 プリン タルト ゼリー	油 ごま油



◎中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質34.2g、脂質23.0g、塩分2.5g
 ※ 献立は都合により変更になる場合があります。
 ※ 献立表にはおもな材料がのせてあります。それぞれの料理に使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。