

7月 給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
1	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					魚のマヨネーズ焼き	魚,チーズ	マヨネーズ	玉ねぎ
					野菜のソテー		油	もやし,キャベツ,にんじん
					味噌汁	味噌,豆腐,油揚げ		玉ねぎ,にんじん,ねぎ
6	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					魚のフライ, ゆでキャベツ	鰯,チーズ	パン粉,てんぷら粉,油	キャベツ
					卵とトマトのスープ	卵,肉	てんぷら	玉ねぎ,トマト,干し椎茸
					冷凍みかん			冷凍みかん
7	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					肉丼	肉,のり	砂糖,ごま,米	ピーマン
					七夕汁	かまぼこ,わかめ	そうめん	キャベツ,にんじん,オクラ
					チョコレートプリン	牛乳	プリンの素	
8	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ごまじゃこめし	しらす干し	米,ごま	枝豆,玉ねぎ,にんじん
					とり天	鶏肉	てんぷら粉,油	
					貝だくさんの味噌汁	味噌,油揚げ	こんにゃく	玉ねぎ,ごぼう,にんじん,ねぎ
11	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					味噌ラーメン	肉,味噌	中華めん,油	とうもろこし,にんじん,玉ねぎ,ねぎ
					ドラゴンボール	豆腐,竹輪,肉,卵	油,パン粉	キャベツ,にんじん
					コンナムル		ごま,砂糖,ごま油	もやし,にんじん
12	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					魚のかば焼き風	魚	砂糖,油,てんぷら粉,小麦粉	キャベツ
					味噌汁	味噌,油揚げ,わかめ		冬瓜,にんじん,ねぎ

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
13	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					洋風豆腐のカレー炒め	豆腐,肉,卵	砂糖,油	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース
					マンナンサラダ	ツナ,のり	こんにゃく,油,ごま,マヨネーズ	キャベツ,にんじん
14	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯, ぶりかけ	大豆ぶりかけ	米	
					ミートボールの味噌煮	ミートボール,味噌	砂糖,油	玉ねぎ,ピーマン,にんじん
					すまし汁	かまぼこ,わかめ	ふ	玉ねぎ,にんじんねぎ
15	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					チャーハン	炒り卵	米,油	玉ねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース
					チキン南蛮	鶏肉	砂糖,油,てんぷら粉	玉ねぎ,にんじん
					かに玉スープ	卵,かに風味かまぼこ,豆腐	でんぷん	チンゲンサイ,にんじん,玉ねぎ
19	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					照り焼きチキンバーガー	鶏肉,チーズ	パン,砂糖,でんぷん	キャベツ
					カレースープ	肉,味噌	じゃが芋,油	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん
					バナナ			バナナ
20	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					広島お好み丼	卵,のり	米,油でんぷん	キャベツ,もやし
					味噌汁	油揚げ,味噌	ふ	玉ねぎ,にんじん,ねぎ
					ヨーグルト	ヨーグルト		
21	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					チキンライス	鶏肉	米油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース
					フライドチキン	鶏肉	油,でんぷん	
					コーンクリームスープ	牛乳		とうもろこし,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん
					アイスクリーム			

献立は物資などの都合で変わることがあります。

1食あたりの、平均栄養所要量 794kcal・平均たんぱく質 32g