



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	赤(主に体の組織を作る食品)	黄(主にエネルギーになる食品)	緑(主に体の調子を整える食品)	エネルギー(kcal) 塩分(g)
1	月	×	×	×	期末試験のため給食なし				
2	火	×	×	×	期末試験のため給食なし				
3	水	○	○	○	2色揚げパン(ココアパン・きな粉パン) 牛乳 ABCスープ ごぼうサラダ	きな粉 牛乳 白いんげん豆、ベーコン ハム	パン、砂糖、油 マカロニ、オリーブ油 マヨネーズ(卵なし)、砂糖	にんじん、コーン、セロリ、玉ねぎ、パセリ ごぼう、にんじん、きゅうり	757 2.6
4	木	○	○	○	ご飯 牛乳 じゃがいもとうすら卵のうま煮 キャベツのごま和え	牛乳 鶏肉、生揚げ、うすら卵 さつま揚げ、昆布	米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖、白ごま、練りごま	玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、しめじ、さやいんげん キャベツ、にんじん、小松菜	819 2.3
5	金	○	○	○	元気が出るご飯 牛乳 七夕そうめん汁 冷凍みかん	七ヶ行事食 牛肉 牛乳 鶏肉、錦糸卵	米、ごま油、砂糖、白ごま そうめん	生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ みかん	824 2.7
8	月	○	○	○	冷やし中華 牛乳 もずくの天ぷら	ハム、錦糸卵 牛乳 もずく、ひじき	中華麺、砂糖、ごま油 長いも、天ぷら粉、油	きゅうり、もやし、にんじん、生姜、レモン にんじん、玉ねぎ、コーン、オクラ	743 4.6
9	火	○	○	○	ひじきご飯 牛乳 いかのレモン風味 豆腐のみそ汁	ひじき、鶏肉、油揚げ 牛乳 いか 豆腐、わかめ、中みそ	米、もち米、白ごま、油、砂糖 でん粉、小麦粉、油、砂糖 じゃがいも	にんじん、枝豆、ごぼう レモン 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	872 4.7
10	水	×	○	○	チーズパン 牛乳 ボークビーンズ ツナサラダ ずいか	(チーズ、卵) 牛乳 大豆、豚肉 ツナ	パン(マーガリン) じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶 キャベツ、にんじん、コーン、レモン ずいか	795 2.3
11	木	○	○	○	ご飯 牛乳 さばの照り焼き 塩昆布和え 五目汁	牛乳 さば しらす干し、塩昆布、かつお節 豚肉、油揚げ	米 砂糖、でん粉 油	キャベツ、きゅうり、にんじん、 干し椎茸、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、ねぎ	749 2.5
12	金	○	○	○	ご飯 牛乳 親子煮 チンゲンサイとさつま揚げの和え物	牛乳 鶏肉、卵 さつま揚げ	米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖	にんじん、玉ねぎ、枝豆 チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	764 2.0
16	火	○	○	○	ご飯 牛乳 家常豆腐 切干大根のナムル	牛乳 生揚げ、豚肉、赤みそ ちくわ、しらす干し、昆布	米 油、砂糖 白ごま、砂糖、ごま油	白ねぎ、干し椎茸、きくらげ、玉ねぎ、にんじん、にら、にんにく、生姜 切干大根、きゅうり、にんじん	852 3.4
17	水	○	○	○	コッペパン いちごジャム 牛乳 鶏肉のハーブ焼き グリーンサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン、卵	パン いちごジャム 砂糖、油 油	バジル、パセリ きゅうり、にんじん、キャベツ トマト、玉ねぎ、セロリ、パセリ	724 3.3
18	木	○	○	○	ご飯 牛乳 小さいわしの梅の香揚げ 小松菜のおひたし もずくのすまし汁	食育の日：和食の基本献立 牛乳 小さいわし かつお節 もずく、豚肉、豆腐	米 小麦粉、パン粉、油 砂糖	梅 小松菜、もやし 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	784 2.0
19	金	○	○	○	夏野菜カレーライス 牛乳 じゃこサラダ ミルクアイス	鶏肉 牛乳 しらす干し、ちくわ ミルクアイス	米、油、はちみつ 油、砂糖	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、なす、かぼちゃ、さやいんげん キャベツ、にんじん、きゅうり	895 3.8

* ()は、基準パンに添加されている材料です。
* 献立は物資などの都合で変わることがあります。