



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	水	○	○	○	ダイスチーズパン	(チーズ)	パン		719 3.2
					牛乳	牛乳			
					チリコンカン	豚肉、ベーコン、金時豆	油	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	
					大根じゃこサラダ	しらす干し、ツナ	白ごま、マヨネーズ(卵なし)、砂糖	大根、小松菜、にんじん	
2	木	○	○	○	コーンピラフ	鶏肉	米、油、バター	コーン、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	664 2.7
					牛乳	牛乳			
					豆腐のチキンナゲット 1食用ケチャップ	鶏肉、豆腐、卵	でん粉、パン粉、コーンフレーク		
					ジュリアンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、パセリ	
3	金	○	○	○	ご飯		米		699 2.0
					牛乳	牛乳			
					豚じゃが	豚肉	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、さやいんげん	
					キャベツの甘酢和え	かまぼこ	白ごま、砂糖	キャベツ、にんじん、小松菜	
6	月	○	○	○	わかめうどん 1食用うどん	わかめ、鶏肉	うどん	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	711 3.7
					牛乳	牛乳			
					もやしの酢の物	ハム	白ごま、砂糖	もやし、きゅうり、にんじん	
					まめまめドーナツ	豆腐、ひじき、大豆、きな粉	小麦粉、砂糖、油		
7	火	○	○	○	元気が出るご飯 七夕行事食	牛肉	米、ごま油、砂糖、白ごま	生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ピーマン	780 3.0
					牛乳	牛乳			
					七夕そうめん汁	鶏肉、錦糸卵	そうめん	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ	
					ミルクアイス	ミルクアイス			
8	水	○	○	○	リッチパン	(卵)	パン(マーガリン)		698 2.9
					牛乳	牛乳			
					鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ、バジル	
					コーンサラダ	ハム	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、レモン果汁	
9	木	○	○	○	トマトと卵のスープ	ベーコン、卵	油	トマト、玉ねぎ、セロリ、パセリ	768 2.8
					ご飯		米		
					牛乳	牛乳			
					肉豆腐	豚肉、焼き豆腐	油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、糸こんにゃく、ねぎ	
10	金	○	○	○	春雨の酢の物	ちくわ、しらす干し	春雨、白ごま、ごま油、砂糖	小松菜、にんじん、キャベツ	686 4.4
					たこ飯 郷土料理の日(三原市)	たこ、油揚げ	米、もち米、油	ごぼう、にんじん、干し椎茸、みつば	
					牛乳	牛乳			
					じゃがいものみそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、しめじ、ねぎ	
13	月	○	○	○	ささみと野菜の梅和え	鶏肉	ごま油、砂糖	大根、きゅうり、にんじん、梅	742 5.8
					冷やし中華 1食用冷やし中華麺	ハム、錦糸卵	中華麺、砂糖、ごま油	きゅうり、もやし、にんじん、生姜、レモン果汁	
					牛乳	牛乳			
					ひろしまお好み揚げ	ちくわ、青のり	天ぷら粉、油	紅生姜	
14	火	○	○	○	冷凍みかん リクエスト給食			みかん	724 2.2
					ご飯		米		
					牛乳	牛乳			
					じゃがいもとうずら卵のうま煮	鶏肉、生揚げ、うずら卵	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、しめじ、さやいんげん	
15	水	○	○	○	チンゲンサイとさつま揚げの和え物	さつま揚げ	砂糖	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	689 3.0
					セルフツナサラダサンド	ツナ、チーズ	パン、マヨネーズ(卵なし)、油、砂糖	キャベツ、にんじん、コーン	
					牛乳	牛乳			
					ひよこ豆のスープ	ひよこ豆、ベーコン	じゃがいも、油	玉ねぎ、セロリ、えのきたけ、にんじん、パセリ	
16	木	○	○	○	すいか			すいか	711 3.1
					ご飯 食育の日:和食の基本献立		米		
					牛乳	牛乳			
					さけのちゃんちゃん焼き	さけ、みそ	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、にんにく	
17	金	○	○	○	小松菜のおひたし	かつお節	砂糖	小松菜、にんじん、もやし	817 3.0
					冬瓜汁	豆腐、油揚げ、鶏肉		冬瓜、しめじ、ねぎ	
					夏野菜カレーライス	鶏肉	米、油、はちみつ	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	
					牛乳	牛乳			
17	金	○	○	○	枝豆とちくわのマリネ	ちくわ	油、砂糖	枝豆、キャベツ、きゅうり	

* ()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。