



※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	 献立名	主 　　　　　 材　　　　　 料						その他調味料類	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		魚 肉 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこと 果物	米 パン めん いも 砂糖	油脂 種実類		
1 火	とうもろこしご飯				とうもろこし	米	ごま	かつおだし	750
	 赤魚の白しょうゆ焼き	アラスカメヌケ						しょうゆ	34.9
	ひじきの炒め煮	大豆 豚肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油	しょうゆ	18.5
	かんぴょうのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	しいたけ かんぴょう ねぎ	じゃがいも		だし用煮干し	3.1
	牛乳		牛乳						
2 水	米パン					米粉パン			829
	ハンバーグのラタトゥイユかけ	豚肉 鶏肉 大豆		ピーマン パプリカ トマト	にんにく ズッキーニ なす 玉ねぎ	片栗粉	サラダ油	トマトケチャップ コンソメ オレガノ ローレル	35.3
	白いんげん豆のポタージュ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ		サラダ油	ベシヤメルソース コンソメ	32.0
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			3.3
	牛乳		牛乳						
3 木	セルフ親子丼（ご飯）					米			889
	〃 （親子丼の具）	鶏肉 高野豆腐 卵			玉ねぎ しいたけ グリンピース	砂糖 片栗粉	サラダ油	しょうゆ みりん	36.1
	小松菜ともやしののり和え		のり	小松菜 にんじん	もやし			しょうゆ みりん	23.3
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	キャベツ しめじ			だし用煮干し	3.1
	シークワサーゼリー				シークワサー	砂糖			
	牛乳		牛乳						
4 金	ピラフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ とうもろこし	米	サラダ油	コンソメ	775
	モロのケチャップソースがらめ	モロ			しょうが	米粉 砂糖	サラダ油	しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース	31.9
	レタスと麦の卵スープ	卵		にんじん	えのきたけ レタス	大麦 片栗粉		鶏ガラスープの素	24.5
	牛乳		牛乳						3.5
7 月	三色丼（有機栽培米麦ご飯）					米 大麦			836
	〃 （鶏そばろ）	鶏肉			しょうが	砂糖		しょうゆ みりん	31.5
	〃 （おひたし）			ほうれん草	もやし		ごま	しょうゆ	20.8
	〃 （コーン炒め）				とうもろこし	砂糖	サラダ油		3.1
	七夕汁	かまぼこ		にんじん おくら	えのきたけ	そうめん		だし用かつお節 しょうゆ みりん	
	七夕ゼリー		寒天		みかん ぶどう レモン	砂糖			
	牛乳		牛乳						
	七夕献立								
8 火	枝豆ご飯(有機栽培米)	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	枝豆	米			850
	アジの南蛮漬け	あじ		ピーマン	しょうが 玉ねぎ	米粉 砂糖	サラダ油	しょうゆ 一味唐辛子	35.9
	キャベツときゅうりの昆布漬け		昆布		キャベツ きゅうり				26.1
	かきたま汁	豆腐 卵		にんじん にら	しいたけ	片栗粉		だし用かつお節 しょうゆ	3.8
	牛乳		牛乳						
9 水	コッペパン					コッペパン			802
	いちごジャム					ジャム			37.6
	鶏肉の香草パン粉焼き	鶏肉	粉チーズ	パセリ	にんにく	パン粉	オリーブオイル		28.0
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		3.5
	 冬瓜のスープ	ベーコン 豆腐		にんじん チンゲン菜	しいたけ 冬瓜 しょうが	片栗粉		コンソメ しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
10 木	麦ご飯					米 大麦			880
	四川風麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ			にんにく ねぎ	砂糖 片栗粉	サラダ油	トウチジャン 豆板醤 中華ストック しょうゆ	34.4
	餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん チンゲン菜	キャベツ ねぎ しょうが しいたけ	小麦粉 砂糖	ごま油	中華ストック しょうゆ	27.6
	牛乳		牛乳						3.2
11 金	ご飯					米			857
	いわしのかば焼き		いわし			片栗粉 砂糖	サラダ油	しょうゆ	32.2
	切り干し大根の和え物	油揚げ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	25.6
	野菜と卵のみそ汁	卵 みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ			だし用煮干し	2.8
	牛乳		牛乳						



7月給食献立予定表



小山第三中学校

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	 献立名	主 　　な 　　材 　　料						その他調味料類	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品			
		Ⅰ群	Ⅱ群	Ⅲ群	Ⅳ群	Ⅴ群	Ⅵ群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		魚 肉 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ 果物	米 パン めん いも 砂糖	油脂 種実類		
14 月	お魚丼（ご飯）					米			720
	〃 （ツナ炒め）	まぐろ		にんじん	しょうが 枝豆	しらたき 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ	29.4
	きゅうりの梅かつお和え	かつお節			きゅうり ねりうめ				13.5
	野菜のすまし汁	かまぼこ 豆腐		にんじん 水菜	大根 えのきたけ			だし用かつお節 しょうゆ	2.5
	冷凍みかん				みかん				
	牛乳		牛乳						
15 火	ご飯					米			796
	タッカルビ	鶏肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	みりん しょうゆ キムチの素	28.6
	海藻サラダ		わかめ 昆布		もやし きゅうり		ドレッシング		21.8
	春雨スープ	かまぼこ		にんじん 小松菜	えのきたけ	春雨		中華ストック しょうゆ	3.4
	牛乳		牛乳						
16 水	トマトつけ麺うどん（うどん）					うどん			823
	〃 （スープ）	豚肉		トマト 水菜	にんにく 玉ねぎ しめじ		サラダ油	だし用かつお節 しょうゆ みりん	29.2
	コロッケ（小袋ソース付き）	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	サラダ油	中濃ソース	28.1
	豆乳ゼリーの黒みつきな粉かけ	豆乳 きな粉				黒みつ			3.4
	牛乳		牛乳						
17 木	かんぴょうと昆布の混ぜご飯	油揚げ	昆布	にんじん	かんぴょう しいたけ 枝豆	米 砂糖	サラダ油	しょうゆ みりん	722
	厚焼き卵	卵				砂糖 でんぷん	サラダ油	しょうゆ かつお節エキス 昆布だし	28.3
	えのきのかみかみサラダ			にら	えのきたけ もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	19.8
	生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		小松菜	玉ねぎ			だし用煮干し	3.3
	牛乳		牛乳						
18 金	麦ご飯					米 大麦			977
	夏野菜カレー	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ		サラダ油	カレールウ ウスターソース トマトケチャップ	31.2
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし もやし	こんにゃく		ノンオイルドレッシング	23.6
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト						2.9
	牛乳		牛乳						

