

令和6年 7月 献立予定表

綾町立綾中学校

日付	献立名	I類*(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料						調味料
			血や肉になる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる		
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/カロテン	4群/ビタミンC	5群/炭水化物	6群/脂質	
1月	麦ご飯 モロヘイヤのスープ 鶏肉とゴーヤの揚げ煮	牛乳 670 29.3 20.1 2.2	とり肉 たまご とうふ	牛乳	ごまつな モロヘイヤ にんじん	ゴーヤ(にがうり) えのきたけ	精白米 精麦 米粉 さとう でん粉	米油 ごま	ガラスープ しょう油 しお コシヨウ す みりん
2火	チーズパン ポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳 737 31.3 26.6 3.6	ぶた肉 白いんげん豆 まぐろ水煮	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン缶	チーズパン さとう じゃが芋 マカロニ	マヨネーズ	ケチャップ ソース しお ワイン コシヨウ デミグラスソース
3水	麦ご飯(小) カレーうどん 海藻サラダ	牛乳 647 26.5 17.8 3.1	ぶた肉 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ コーン缶	精白米 精麦 うどん麺(県産小麦粉) さとう	オリーブ油	煮干だし カレールウ しお カレー粉 しょう油 す
4木	麦ご飯 冬瓜のみそ汁 焼き肉炒め	牛乳 640 30.8 17.5 2.5	ぶた肉 油あげ とうふ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな ピーマン	とうがん たまねぎ キャベツ	精白米 精麦	米油	煮干だし 焼き肉のタレ 酒 にんにく 豆板じゃん
5金	七夕の行事食								
	キラキラ寿司 七夕汁 いわしおかか煮 ゆでブロッコリー レモンゼリー	牛乳 681 30 19.8 3.6	油あげ たまご かまぼこ 魚ソーメン(イトヨリ) いわしおかか煮	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん ブロッコリー	ごぼう えのきたけ 青豆 干しいたけ	精白米 さとう レモンゼリー	ごま	煮干だし しお 酒 しょう油 みりん す
8月	麦ご飯 キムチーチーズ肉じゃが 千切大根のレモン風味サラダ	牛乳 691 29.1 17.5 2.1	ぶた肉 オーシャンキング	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	白菜キムチ 青豆 たまねぎ きゅうり 干大根 レモン果汁	精白米 精麦 じゃが芋 さとう	米油 オリーブ油	しょう油 みりん す しお
9火	黒糖パン 塩やきそば きゅうりとわかめの梅肉あえ	牛乳 699 30.2 19.7 3.5	ぶた肉 かまぼこ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり レモン果汁 梅肉	黒糖パン 干中華めん さとう	米油 ごま油 ごま	しお コシヨウ にんにく しょう油
10水	麦ご飯 麻婆豆腐 揚げシューマイ もやしの酢和え	牛乳 787 33.3 28 2.3	ぶた肉 とうふ 大豆 ポークシューマイ 麦みそ 赤だし	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし 干しいたけ たけのこ水煮	精白米 精麦 さとう でん粉	米油	しょうが しょう油 みりん す
11木	麦ご飯 ご汁 いわしの蒲焼 きゅうりのゆかり和え	牛乳 745 32.3 24.9 2.6	ご汁の素 油あげ いわし開き とうふ 麦みそ	牛乳	ごまつな にんじん ねぎ	だいこん 干しいたけ きゅうり	精白米 精麦 じゃが芋 さとう	米油 ごま	煮干だし しょう油 みりん 酒 ゆかり しお
12金	沖縄県の郷土料理								
	麦ご飯 もずくスープ ゴーヤーチャンプルー(小)	牛乳 712 31.6 27.1 2.6	ぶた肉 がんも とうふ ベーコン たまご	牛乳 もずく	ごまつな にんじん	えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ ゴーヤ(にがうり)	精白米 精麦 でん粉	ごま油 米油	煮干だし しょう油 しお コシヨウ
16火	ひむかの日								
	ミルクパン トマトのスパゲティ 小松菜サラダ	牛乳 786 33 26.4 3.1	ぶた肉 ベーコン まぐろ水煮	牛乳	トマト にんじん ごまつな	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり レモン果汁 キャベツ	ミルクパン スパゲティ さとう	オリーブ油	しょう油 ワイン トマトピューレ す ケチャップ しお ソース コシヨウ デミグラスソース
17水	麦ご飯 かぼちゃのみそ汁 ホキフライ(ソース) ゆでキャベツ	牛乳 687 26.2 19.7 2.8	とうふ 油あげ 麦みそ ホキフライ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にら にんじん	たまねぎ キャベツ	精白米 精麦 さとう	米油	煮干だし ソース しお ケチャップ
18木	夏野菜のカレー(麦ご飯) アセロラジュレ	牛乳 798 25.8 19.2 2.9	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす パイン缶 みかん缶	精白米 精麦 じゃが芋 アセロラジュレ カクテルゼリー	米油	カレールウ しお ガラスープ コシヨウ ソース ケチャップ にんにく