

令和7年 7月・8月 献立予定表

綾町立綾中学校

7月の献立予定表

| 日付 | 献立名 | エネルギー(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 | | 力や熱のもとになる | | |
| | | | 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 (火) | 黒糖パン フォー（米麺） 春巻 ゆでもやし（酢醬油） | 牛乳 847 28.6 34.3 2.4 | ぶた肉 春巻 | 牛乳 | 人参 にら 小松菜 | 玉ねぎ キャベツ もやし | 黒糖パン 米麺 | 大豆油 ごま油 | ガラスープ しょう油 酒 しお す |
| 2 (水) | 親子丼 （麦ご飯・親子丼の具） じゃこと昆布のサラダ | 牛乳 649 29 18.1 2.4 | とり肉 たまご | 牛乳 きざみ昆布 ちりめん | 人参 ねぎ 小松菜 | 玉ねぎ きゅうり 干しいたけ水煮 キャベツ レモン果汁 | 有機米 精麦 三温糖 | ごま オリーブ油 | しょう油 煮干し 酒 みりん す |
| 3 (木) | 麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ちくわと小松菜の和え物 | 牛乳 648 26.2 16.7 1.8 | ぶた肉 ちくわ | 牛乳 | 人参 インゲン 小松菜 | 玉ねぎ もやし たけのこ水煮 ホコンにやく キャベ ツ 干しいたけ水煮 | 有機米 精麦 じゃが芋 三温糖 | ごま | しょうが しょう油 酒 みりん |
| 4 (金) | 麦ご飯 モロヘイヤのスープ 鶏肉とゴーヤの揚げ煮 | 牛乳 671 29.3 20.1 2.2 | とり肉 とうふ たまご | 牛乳 | 小松菜 人参 にがうり モロヘイヤ | えのきたけ | 有機米 精麦 米粉 でん粉 | 大豆油 ごま | ガラスープ しょう油 しお コショウ す みりん |
| 7 (月) | 七夕行事食 キラキラ寿司 七夕汁 厚焼きたまご きゅうりの塩もみ 七夕デザート | 牛乳 679 28.2 18.5 3.6 | とり肉 油あげ たまご 魚ソーメン かまぼこ 厚焼きたまご | 牛乳 わかめ | 人参 | 干しいたけ水煮 ごぼう しょうが 青豆 えのきたけ きゅうり | 有機米 精麦 三温糖 上白糖 七夕デザート | ごま | 煮干し しょう油 しお 酒 みりん 酢 食塩 料理酒 |
| 8 (火) | コロッケバーガー （パン、コロッケ、キャベツ） カレースープ | 牛乳 767 30.3 28.4 3.5 | ぶた肉 ウインナー | 牛乳 | 小松菜 かぼちゃ 人参 | キャベツ 玉ねぎ | バーガーパン 日向鶏コロッケ マカロニ | 大豆油 | ワイン こしょう しお ガラスープ カレー粉 しょう油 ソース |
| 9 (水) | ゆかりごはん（少量） きつねうどん ひじきとチーズのサラダ | 牛乳 662 31.3 17.6 3.5 | とり肉 ちくわ 油あげ まぐろ水煮 | 牛乳 ひじき チーズ | ねぎ 人参 | 干しいたけ水煮 ぶなしめじ きゅうり キャベツ レモン果汁 コーン缶 | 精白米 精麦 うどん（県産小麦 粉） 三温糖 | オリーブ油 | 煮干し ゆかり しょう油 酒 みりん す |
| 10 (木) | 沖縄郷土料理（ゴーヤチャンプルー） 麦ご飯 マロニースープ ゴーヤーチャンプルー | 牛乳 620 25.7 17.1 1.9 | ぶた肉 とうふ たまご | 牛乳 花かつお | 人参 ゴーヤ 小松菜 | 玉ねぎ ぶなしめじ 干しいたけ水煮 キャベツ | 精白米 精麦 マロニー | 大豆油 ごま油 ごま | 煮干し しょう油 酒 しお コショウ |
| 11 (金) | 麦ご飯 ご汁 いわしの蒲焼 キャベツのソテー | 牛乳 789 34.1 27.8 2.7 | ご汁の素 油あげ とうふ 麦みそ いわし（国内産） | 牛乳 | 人参 ねぎ | 干しいたけ水煮 キャベツ | 精白米 精麦 じゃが芋 三温糖 でん粉 | 大豆油 ごま | 煮干し しょう油 みりん 酒 |
| 14 (月) | キーマカレー （麦ご飯） 綾夏ちゃんフルーツカクテル | 牛乳 818 27 25.9 2.3 | ぶた肉 大豆 | 牛乳 チーズ | 人参 | 玉ねぎ ぶなしめじ 青豆 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 バナナ | 精白米 精麦 綾夏ちゃんジュース カクテルゼリー | 大豆油 無塩バター | しょうが にんにく ガラスープ デミソース カレールウ ソース ケチャップ ワイン |
| 15 (火) | チーズパン 塩やきそば 豆のころころサラダ | 牛乳 757 33.5 29.5 3.6 | ぶた肉 ちくわ ミックスベジタブル ピッコロハム | 牛乳 | 人参 カラーピーマン ねぎ | 玉ねぎ キャベツ もやし レモン果汁 青豆 きゅうり コーン缶 | チーズパン 中華めん 三温糖 | 大豆油 ごま油 マヨネーズ ごま | にんにく しお コショウ |
| 16 (水) | ひむかの日（綾町産：綾ぶどう豚 ひむか井 （麦ご飯・ひむか井の具） 飢肥天 ゆでブロッコリー | 牛乳 653 29.1 14.6 2.3 | 人参 小松菜 玉ねぎ 千切大根 ぶなしめじ （宮崎県産：米 牛乳 カラーピーマン） | 綾ぶどう豚 飢肥の天ぷら | 牛乳 | ぶなしめじ 玉ねぎ 千切大根 ささがきごぼう 竹の子水煮 | 精白米 精麦 三温糖 | ごま油 | みりん しお にんにく しょうが 酒 オイスターソース しょう油 |
| 17 (木) | 麦ご飯 じゃがいものみそ汁 から揚げ キャベツの塩もみ | 牛乳 727 34.7 23 2.7 | とり肉 厚揚げ 麦みそ | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 | ぶなしめじ キャベツ | 精白米 精麦 じゃが芋 三温糖 米粉 でん粉 | 大豆油 | 煮干し しお コショウ 酒 にんにく しょうが しょう油 |

8月の献立予定表

| | | | | | | | | | |
|-----------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------|-----------|---------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----|---|
| 27 (水) | ぎょうざ丼 (麦ご飯・ぎょうざ丼の具) なすのみそ汁 | 牛乳 680 30.1 22.9 3 | ぶた肉 とうふ 麦みそ | 牛乳 わかめ | にら 人参 ねぎ | キャベツ なす 干しいたけ水煮 玉ねぎ | 精白米 精麦 三温糖 でん粉 | ごま油 | 煮干し 酒 しお コシヨウ オイスターソース しょう油 |
| 28 (木) | 麦ご飯 とうがんスープ 魚のレモンマリネ | 牛乳 677 29.3 19 2.8 | 厚揚げ たまご フカの魚 | 牛乳 | 人参 ねぎ カラーピーマン | とうがん きゅうり 玉ねぎ レモン果汁 | 精白米 精麦 じゃが芋 でん粉 三温糖 | 大豆油 | ガラスープ しょう油 しお 酒 コシヨウ ワイン す |
| 29 (金) | 夏野菜のカレー (麦ご飯) フルーツ白玉 | 牛乳 830 26.8 19.3 2.9 | ぶた肉 大豆水煮 | 牛乳 | 人参 かぼちゃ トマト | 玉ねぎ なす バナナ 黄桃缶 みかん缶 りんご缶 | 精白米 精麦 じゃが芋 白玉だんご | 大豆油 | にんにく ケチャップ ガラスープ ソース しお コシヨウ カレールウ |