

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 牛乳 フォー(米麺) 春巻 ゆでもやし(酢醤油)	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 牛乳 (麦ご飯・親子丼の具) じやこと昆布のサラダ	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 牛乳 じやが芋のそぼろ煮 ちくわと小松菜の和え物	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 ホニコニやく キヤヘル 干しいたけ水煮	有機米 精麦 じやが芋 三温糖	ごま	しょうが しょう油 酒 みりん	
4 (金)	麦ご飯 牛乳 モロヘイヤのスープ 鶏肉とゴーヤの揚げ煮	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 牛乳 七夕汁 厚焼きたまご きゅうりの塩もみ 七夕デザート	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 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 牛乳 (パン、コロッケ、キャベツ) カレースープ	767 30.3 28.4 3.5	ぶた肉 ワインナー	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) 牛乳 きつねうどん ひじきとチーズのサラダ	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 ひとん廻(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)	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 牛乳 ご汁 いわしの蒲焼 キャベツのソテー	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 じやが芋 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 牛乳 (麦ご飯) 綾夏ちゃんフルーツカクテル	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 無塩バター	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 牛乳 塩やきそば 豆のころころサラダ	757 33.5 29.5 3.6	ぶた肉 ちくわ ミックスピーチズ 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 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) ひむか丼 牛乳 (麦ご飯・ひむか丼の具) 餃子天 ゆでブロッコリー	653 29.1 14.6 2.3	綾ぶどう豚 餃子天ぶら	牛乳	人参 カラーピーマン 小松菜 ブロッコリー	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 牛乳 じやがいものみそ汁 から揚げ キャベツの塩もみ	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 じやが芋 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 牛乳 (麦ご飯・ぎょうざ丼の具) なすのみそ汁	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 コショウ オイスターソース しょう油
28 (木)	麦ご飯 牛乳 とうがんスープ 魚のレモンマリネ	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 じやが芋 でん粉 三温糖	大豆油	ガラスープ しょう油 しお 酒 コショウ ワイン す
29 (金)	夏野菜のカレー 牛乳 (麦ご飯) フルーツ白玉	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 じやが芋 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 コショウ カレールウ