

7月献立予定表

<延岡市立土々呂中学校>



日曜	主食	おかず	きいろのしょくひん	あかのしょくいん	みどりのしょくひん	ちょうみりょう	エネルギーたんぱく質脂質塩分
1月	減量 コッペ パン	やきそば (ごぼうサラダ)	ちゅうかめん あぶら (エッグケア)	ぶたにく かまぼこ (ささみ)	もやし キャベツ にんじん たま ねぎ こねぎ (ごぼう きゅうり コーン)	しお こしょう にんにく しょ うが こいくちしょうゆ さけ ウスターソース (うすくちしょうゆ)	743 32.1 24 3.5
2火	米飯	とりとやさいのさっぱり に (ほうれんそうのしらあえ)	じゃがいも あぶら さとう (さとう すりごま)	とりにく (とうふ みそ)	いとこんにやく たまねぎ にんじ ん あおまめ しいたけ (ほうれんそう キャベツ きゅう り)	さけ うすくちしょうゆ みりん (こいくちしょうゆ)	739 27.7 18.7 1.9
3水	コッペ パン	とうふのチリソースに (いかのマリネ)	あぶら さとう でんぷん (オリーブオイル さとう)	ぶたにく とうふ (いか)	たまねぎ にんじん たけのこ に ら (きゅうり たまねぎ ピーマン ミックス)	にんにく しょうが ケチャップ ウスターソース さけ しお チ リソース (す しお こしょう うすくち しょうゆ)	691 33.9 23.1 3.1
4木	米飯	せんざりイリチー 【沖縄の郷土料理】 (とうにゅうみそしる)	あぶら (さとう すりごま)	ぶたにく あぶらあげ (とうにゅう みそ)	せんざりだいこん こんにやく に んじん たら (かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ こねぎ)	さけ しお こしょう うすくち しょうゆ みりん (にほし)	708 27.2 16.6 2
5金	米飯	ごもくずし (きらきらすましじる) 《たなばたゼリー》	あぶら さとう ごま (そうめん)	とりにく ちくわ あぶらあ げ (たまねぎ にんじん オクラ)	ごぼう しいたけ にんじん たけ のこ あおまめ (たまねぎ にんじん オクラ)	しお す みりん うすくちしょ うゆ こいくちしょうゆ (あつけすり しお うすくち しょうゆ)	749 25.8 15.7 3.2
8月	ドッグ パン	チキンなんぼんサンド (わかめスープ)	でんぷん あぶら さとう ノンエッグタルタルソース (ごまあぶら)	とりにく (わかめ)	キャベツ (えのき たまねぎ もやし にん じん こねぎ)	しお こしょう す こいくち しょうゆ うすくちしょうゆ (あつけすり しお うすくち しょうゆ)	829 33.3 38.9 4.2
9火	麦 ごはん	ちゅうかどん (れんこんサラダ)	あぶら でんぷん ごまあぶ ら (エッグケア)	ぶたにく えび いか (ささみ)	たまねぎ にんじん キャベツ た けのこ こねぎ (れんこん きゅうり ブロッコ リー)	しお こしょう にんにく しょ うが うすくちしょうゆ さけ (しお こしょう うすくちしょ うゆ)	707 26.9 20 2.4
10水	減量 コッペ パン	なすミートスパゲティ (フレンチサラダ)	スパゲティ あぶら (さとう あぶら)	ぎゅうミンチ ぶたミンチ だいす (キャベツ きゅうり コーン)	なす たまねぎ にんじん トマト (キャベツ きゅうり コーン)	さけ にんにく ケチャップ ウ スターソース こいくちしょうゆ しお こしょう (しお こしょう す うすくち しょうゆ)	750 31.7 23.7 2.9
11木	米飯	ゴーヤチャンプルー (はるさめスープ)	あぶら (はるさめ)	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし (ベーコン)	ゴーヤ たまねぎ にんじん (もやし にんじん こまつな)	さけ しお こしょう にんにく しょうが うすくちしょうゆ み りん (あつけすり しお うすくち しょうゆ)	719 28.6 20.2 2.4
12金	米飯	いわしのトマトに (ゆでブロッコリー) 《じゃがいものみそしる》	《じゃがいも》	いわし 《あつあげ みそ》	トマト (ブロッコリー) 《たまねぎ にんじん こねぎ》	(うすくちしょうゆ) 《にほし》	723 27.8 19.8 2.4
15月	海の日						
16火	米飯	ピピンバ (とうがんスープ)	あぶら さとう ごまあぶら ごま (じゃがいも)	ぶたミンチ ぎゅうミンチ だいす たまご (ベーコン)	にんじん もやし ほうれんそう しいたけ キムチ (とうがん たまねぎ にんじん あおまめ)	にんにく こいくちしょうゆ さ け (あつけすり しお こしょう うすくちしょうゆ)	763 29.9 24 2.5
17水	コッペ パン	ポークビーンズ (チーズサラダ)	じゃがいも あぶら さとう (さとう あぶら)	ぶたにく だいす (チーズ)	たまねぎ にんじん あおまめ ト マト (キャベツ きゅうり)	にんにく ウスターソース さけ しお こしょう ケチャップ (うすくちしょうゆ す しお こしょう)	708 31.4 23.8 3.2
18木	米飯	ぶたにくのしょうがいため (かきたまじる)	あぶら さとう (でんぷん)	ぶたにく (とうふ たまご)	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン (たまねぎ ほうれんそう にんじ ん)	さけ しお こしょう しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょ うゆ (あつけすり しお うすくち しょうゆ)	697 29.7 18.8 2.3
19金	米飯	あおざかなのねぎソース (かぼちゃのみそしる)	でんぷん あぶら さとう はちみつ ごまあぶら (みそ)	あおざかな (みそ)	ながねぎ (かぼちゃ もやし にんじん ね ぎ)	さけ しょうが にんにく こい くちしょうゆ す (にほし)	799 30.7 25.1 2.7
22月	コッペ パン	トマトなべ (スパゲティサラダ)	でんぷん じゃがいも さと う (スパゲティ エッグケア)	ぶたミンチ とりミンチ と うふ (ハム)	トマト たまねぎ にんじん キム チ たら (きゅうり キャベツ)	とりガラ しお うすくちしょう ゆ こいくちしょうゆ しょうが (しお こしょう)	726 30.4 28.7 3.2
23火	米飯	あつあげのみそいため (ワンタンスープ)	あぶら さとう (ワンタン)	ぶたにく あつあげ みそ (こまつな たまねぎ にんじん)	キャベツ にんじん しめじ なが ねぎ (こまつな たまねぎ にんじん)	さけ にんにく しょうが こい くちしょうゆ みりん (あつけすり しお こしょう うすくちしょうゆ)	700 28 17.2 2.4
24水	食 パン	シーフードチャウダー (あおまめサラダ) 《いちごジャム》	じゃがいも あぶら こめこ (さとう あぶら)	いか えび とりにく ぎゅ うにゅう チーズ なまク リーム (キャベツ きゅうり あおまめ)	たまねぎ にんじん パセリ (キャベツ きゅうり あおまめ)	とりガラ さけ しお こしょう (しお こしょう す うすくち しょうゆ)	736 32.7 23.7 2.9
25木	米飯	ベーコンいりにくじゃが (くきわかめのすのもの)	じゃがいも あぶら さとう (さとう ごま)	ベーコン ぶたにく (くきわかめ いとかまほ こ)	こんにやく たまねぎ にんじん しいたけ あおまめ (もやし きゅうり)	さけ こいくちしょうゆ うすく ちしょうゆ みりん (うすくちしょうゆ す)	732 26.3 18.6 2
26金	米飯	★土々呂小3年生のリクエスト★ (からしあえ) 《こまつなとあぶらあげのみそしる》	でんぷん あぶら (ごまあぶら さとう)	めひかり 《あぶらあげ みそ》	(キャベツ もやし) 《たまねぎ にんじん こまつな》	さけ しょうが しお こしょう (うすくちしょうゆ からし)	731 30.5 19.3 2.7
29月	黒糖 パン	フォー・ガー 【ベトナムの料理】 (シーザーサラダ)	フォー あぶら (エッグケア)	とりにく (こなチーズ)	たまねぎ にんじん たら (キャベツ きゅうり ブロッコ リー)	とりガラ さけ しお こしょう うすくちしょうゆ (しお こしょう レモンじる うすくちしょうゆ)	742 29.2 27.6 2.9
30火	米飯	なつやすいかレー (フルーツジュレ)	あぶら こむぎこ マーガリ ン (ナタデココ)	ぶたにく (たまねぎ オクラ かぼちゃ なす トマト スッキーニ (みかん パイン もも アセロ ラ)	とりガラ さけ りんごピューレ ケチャップ ウスターソース チャツネ しお カレーにん にく しょうが	841 25 21.9 2	
31水	終業式						

※「エッグケア」は卵不使用のマヨネーズ風味調味料です。