

7月 献立表予定表

今月の目標・・・手洗いをきちんとしよう

西条市立西条北中学校

日付	牛乳 無糖質	献立名	主 な 材 料						調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭化物	脂質		
3月		コッペパン					パン			793 kcal 35.9 g
		野菜オムレツ	たまご、ツナ	チーズ	青ピーマン、トマト		砂糖	油	塩、こしょう	
		キャベツのレモン煮				キャベツ、レモン	砂糖		しょうゆ	
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、大豆		にんじん、トマト さやいんげん	玉葱	じゃがいも、砂糖	油	塩、こしょう、 トマトソース、 ウスターソース	
4火		たこ飯	たこ	昆布			米		しょうゆ、酒	799 kcal 38.0 g
		さばのスタミナカツ	さば、たまご			にんにく	薄力粉、パン粉	ごま油、油	めんつゆ、こしょう	
		ゆかり和え			ゆかり	キャベツ、きゅうり			しょうゆ	
		筑前煮	鶏肉、厚揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく、砂糖		しょうゆ、酒、煮干し	
5水		パインパン				パインアップル	パン			790 kcal 34.1 g
		野菜のとりバーグ	鶏肉、大豆、豆腐 たまご		にんじん	玉葱、れんこん、椎茸	ながいも、パン粉 砂糖	油	塩、こしょう、 トマトソース、 ウスターソース、 赤ワイン	
		コーンスロート'レッシング'サラダ				キャベツ、きゅうり、 コーン	砂糖	コーンスロート'レッシング'、油	米酢、こしょう 白ワイン	
		レタスとトマトのスープ	ベーコン、たまご		トマト	レタス	かたくり粉		塩、こしょう しょうゆ、鶏だし	
6木		親子丼（麦ご飯）					米、麦			783 kcal 33.9 g
		親子丼（具）	鶏肉、たまご かつお節	昆布	にんじん、葉ねぎ	椎茸、玉葱	砂糖		塩、しょうゆ、みりん	
		きびなごのから揚げ		きびなご				油		
		ごま和え			ごまつな	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ、みりん	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
7金		わかめご飯		わかめ、しらす			米			784 kcal 32.7 g
		魚の香味焼き	まあじ			しょうが、東京ねぎ		ごま	コチュジャン、酒 みりん、しょうゆ	
		かぼちゃのカレーそば煮	豚肉、大豆		かぼちゃ さやいんげん		砂糖		鶏だし、しょうゆ、酒、 カレー粉、だし汁	
		そうめん汁	たまご、かつお節	わかめ	にんじん、葉ねぎ	玉葱	そうめん・ひやむぎ		しょうゆ、塩	
		七タゼリー					天の川ゼリー			
10月		コッペパン					パン			827 kcal 37.7 g
		焼きそば	豚肉、花かつお		にんじん	玉葱、キャベツ もやし	焼きそば麺	油	塩、こしょう 中濃ソース、しょうゆ	
		白身魚のタルタル焼き	すずき		パセリ		パン粉	タルタルソース	塩、こしょう 白ワイン	
		ボイルキャベツ				キャベツ				
		パテチョコ					Feパテチョコ			
11火		ご飯					米			800 kcal 29.7 g
		若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ、酒	
		ごま酢和え				キャベツ、きゅうり、 もやし	砂糖	ごま	しょうゆ、米酢	
		みそ汁	豆腐、油揚げ、麦みそ	わかめ	にんじん、葉ねぎ	玉葱	じゃがいも		煮干し	
12水		コッペパン					パン			805 kcal 35.2 g
		魚のトマトソース	ぶり		トマト	にんにく、玉葱 黄ピーマン	砂糖	オリーブ油、油	しょうゆ、白ワイン トマトソース	
		ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー					
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん、パセリ	玉葱、キャベツ	じゃがいも、マカロニ		塩、こしょう しょうゆ、鶏だし	
13木		ご飯					米			807 kcal 29.1 g
		かき揚げ	えび、たまご	ひじき	にんじん	玉葱	さつまいも、薄力粉	油	塩	
		即席漬け	花かつお			はくさい、たくあん		ごま	しょうゆ	
		磯煮	大豆、鶏肉、油揚げ 竹輪	ひじき	にんじん さやいんげん		じゃがいも こんにゃく、砂糖	油	しょうゆ、みりん 煮干し	
14金		ハヤシライス（麦ご飯）					米、麦			787 kcal 28.5 g
		ハヤシライス（具）	牛肉		にんじん、トマト	にんにく、玉葱 グリーンピース	じゃがいも	油	ハヤシ、しょうゆ	
		トマトのキッシュ	たまご、ロースハム	チーズ、牛乳	トマト	玉葱			塩、こしょう	
		昆布サラダ		塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま油	米酢、しょうゆ こしょう	

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。