

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
7/1 火	たごごはん 牛乳 切干大根の煮物 きんぴらごぼう かき卵汁	【米、たご、にんじん、しょうゆ、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉】 【とり肉、うすあげ、きりぼしだいこん、にんじん、油、三温糖、しょうゆ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉】 【ちくわ、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ濃、みりん、ごま油、けずりぶし、〈水〉】 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉】	7/10 木	ミニパン 牛乳 ペペロンチーニ ゴーヤの和え物	【ミニパン】 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、なす、ピーマン、にんにく、しょうゆ、オリーブ油、塩、こしょう、とうがらし】 【ツナ、キャベツ、ゴーヤ、きゅうり、酢、しょうゆ濃、しょうゆ濃、砂糖、塩】
7/2 水	わかめごはん 牛乳 五目煮 おひたし 豚汁	【米、干しわかめ、塩、〈水〉】 【だいず、ぶた肉、こんにやく、ちくわ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉】 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉】 【ぶた肉、つきこんにやく、さつまいも、たまねぎ、だいこん、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉】	7/11 金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 豚肉ときのこの炒め物 みそ汁	【米、コーン、にんじん、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉】 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぶん、〈水〉】 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油】 【ベーコン、マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、にんにく、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉】
7/3 木	ごはん 牛乳 あじフライ ベーコンと野菜の煮物 中華スープ	【米】 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、純カレー粉、パン粉、油】 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、みりん、〈水〉】 【はるさめ、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉】	7/14 月	コーンピラフ 牛乳 てり焼きハンバーグ ドレッシング和え ミネストローネ	【米、コーン、にんじん、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉】 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぶん、〈水〉】 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油】 【ベーコン、マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、にんにく、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉】
7/4 金	ごはん 牛乳 卵焼き じゃが芋のひじき煮 即席漬け すまし汁	【米】 【たまご、ツナ、とりがらスープ、〈水〉、塩、油】 【ぶた肉、めひじき、じゃがいも、にんじん、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、けずりぶし、〈水〉】 【キャベツ、きゅうり、しょうゆ濃、塩】 【とり肉、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、ふ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉】	7/15 火	ごはん 牛乳 みそおでん わかさぎのからあげ 即席漬け すまし汁	【米】 【ぶた肉、がんもどき、ささがきてんぷら、あかこんにやく、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉】 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油】 【きゅうり、しょうゆ濃、塩】 【えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉】
7/7 月	ゆかりご飯 牛乳 にゅうめん 夏野菜のかきあげ ゼリー	【米、ゆかり粉】 【そうめん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉】 【ちくわ、たまねぎ、かぼちゃ、オクラ、小麦粉、塩、〈水〉、油】 【セタゼリー】	7/16 水	ごはん 牛乳 なすの生姜焼き にんじんシリシリ すまし汁	【米】 【ぶた肉、なす、土しょうが、しょうゆ濃、油】 【たまご、ツナ、にんじん、はなかつお、油、塩】 【とうふ、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉】
7/8 火	コッペパン 牛乳 ホットドッグ いかのマリネ ポターージュ	【コッペパン】 【フランクフルト、ケチャップ、とんかつソース、三温糖、洋がらし、キャベツ、ピーマン、油、塩、純カレー粉、こしょう】 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、しょうゆ濃、サラダ油、酢、砂糖、塩】 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、牛乳、ポターージュストック、ポーンストック、油、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉】	7/17 木	ナン ごはん 牛乳 キーマカレー フレンチサラダ	【ナン】 【米】 【ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、ポーンストック、ケチャップ、チャツネ、しょうゆ濃、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、〈水〉】 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう】
7/9 水	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め コロッケ 若布のスープ	【米】 【ぶた肉、つきこんにやく、はくさいキムチ、ニラ、白ごま、油、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう】 【コロッケ、油】 【とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、〈水〉】			

生徒1人1日あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	750	31	24.2	366	102	4.4	3.7	276	0.52	0.57	25	5.9	3.2

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。

※都合により献立を変更する場合がございますので、ご了承ください。

※食品のアレルゲンについてご質問がございましたら、守口市教育委員会事務局 教育部 保健給食課 までお問い合わせください。