中学校給食献立表(Bブロック)

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
7/1 火	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 ビーフンテー 小松菜のおかか和え かき卵汁	【精白米 【さんま開き(鰯粉付)・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・綿実油 【豚ひき肉・ビーフン・キャベツ・しめじ・にんじん・うすくちしょうゆ・中華スープ・食塩・こしょう混合 【こまつな・糸かつお・うすくちしょうゆ・みりん 【卵・豆腐・乾燥わかめ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布	7/16 水	ごはん 牛乳 豚肉となすの生姜焼き ちくわの磯辺揚げ なます汁 すまし汁	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・なす・しょうが・綿実油・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・片栗粉 【焼き竹輪・天ぷら粉・青のり・食塩・なたね油 【だいいん・にんじん・白いりごま・米酢・うすくちしょうゆ・食塩 【豆腐・乾燥わかめ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布
7/2 水	わかめごはん ソース焼きそば 五目煮 チンゲン菜のおひたし みそ汁	【精白米・わかめごはんの素 【鶏もも肉・いか・キャベツ・緑豆もやし・にんじん・綿実油・ウスターソース・とんかつソース・食塩・こしょう混合 【焼き竹輪・水菜大豆・にんじん・こぼろ・さやいんげん・上白糖・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・削り節 【チンゲン菜・はくさい・えのきたけ・こいくちしょうゆ・みりん・削り節 【たまねぎ・にんじん・乾燥わかめ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	7/17 木	ごはん 牛乳 キーマカレー かぼちゃコロケ フレンチサラダ コンソメスープ	【精白米 【豚ひき肉・牛ひき肉・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・青ピーマン・しょうが・にんにく・綿実油・ケチャップ・ウスターソース・カレー粉・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【コロケ(南瓜)・なたね油 【キャベツ・きゅうり・乾燥わかめ・しょうが・米酢・オリーブ油・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩・こしょう混合 【にんじん・キャベツ・えだまめ・コーン・コンソメ・食塩・こしょう混合
7/3 木	ロールパン 牛乳 ほきフライ・タルタルソース小袋 ベコンと野菜の煮物 きゅうりとコーンの甘酢和え カレースープ	【ロールパン 【ほきフライ・なたね油・タルタルソース小袋 【豚もも肉・ショルダーベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・綿実油・こいくちしょうゆ・中華スープ・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ 【きゅうり・コーン・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【西洋かぼちゃ・たまねぎ・コンソメ・カレーフレーク・カレー粉・食塩・こしょう混合			
7/4 金	ごはん 牛乳 牛肉と春雨の炒め物 じゃがいものひじき煮 キャベツの即席漬け すまし汁	【精白米 【牛もも肉・はるさめ・たまねぎ・にんじん・絹さや・しょうが・にんにく・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・食塩・ごま油・こしょう混合 【豚もも肉・焼き竹輪・じゃがいも・にんじん・ほしひじき・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【キャベツ・こいくちしょうゆ・食塩 【おつゆ麩・はくさい・えのきたけ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布			
7/7 月	ゆかりごはん 牛乳 豆野菜のかきあげ 大根のそぼろあん オレンジゼリー にゅうめん風すまし汁	【精白米・ゆかりふりかけ 【焼き竹輪・たまねぎ・西洋かぼちゃ・青ピーマン・濃力粉・食塩・なたね油 【豚ひき肉・だいいん・しめじ・しょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・みりん・片栗粉・削り節 【オレンジゼリー 【鶏もも肉皮なし・ビーフン・青ねぎ・にんじん・えのきたけ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布			
7/8 火	ごはん 牛乳 照焼きハンバーグ ポイルキャベツ カントリーポテト ピーマンとじゃこの和え物 みそ汁	【精白米 【ハンバーグ・綿実油・エリンギ・えのきたけ・えだまめ・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・片栗粉 【キャベツ・食塩・こしょう混合 【じゃがいも・なたね油・粉チーズ・食塩・こしょう混合 【ちりめんじゃこ・青ピーマン・うすくちしょうゆ・上白糖・削り節 【うす揚げ・にんじん・たまねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布			
7/9 水	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 揚げしゅうまい 春雨サラダ わかめスープ	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・白菜キムチ・にんじん・青ねぎ・綿実油・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・食塩・こしょう混合 【ポークチンマイ・なたね油 【ツナ油漬・はるさめ・きゅうり・にんじん・うすくちしょうゆ・米酢・上白糖・白いりごま・ごま油 【乾燥わかめ・たまねぎ・中華スープ・食塩・こしょう混合・白いりごま			
7/10 木	ロールパン 牛乳 ペペロンチーニ フライビーンズ コーヤの和え物 具だくさんスープ	【ロールパン 【スパゲティ・ショルダーベーコン・たまねぎ・なす・青ピーマン・にんにく・オリーブ油・うすくちしょうゆ・食塩・こしょう混合・一味唐辛子 【水煮大豆・なたね油・上白糖・片栗粉・こいくちしょうゆ 【ツナ油漬・キャベツ・きゅうり・にがり・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩 【ショルダーベーコン・キャベツ・にんじん・じゃがいも・コンソメ・食塩・こしょう混合			
7/11 金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 厚揚げの炒め煮 きゅうりのごま和え みそ汁	【精白米 【さば・料理酒・食塩・綿実油 【絹厚揚げ・はくさい・にんじん・干しいたけ・綿実油・中華スープ・食塩・こしょう混合 【きゅうり・白いりごま・うすくちしょうゆ・みりん 【西洋かぼちゃ・キャベツ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布			
7/14 月	コーンピラフ 牛乳 あいかけオムレツ 揚げきんぴら ごまドレッシング和え ミネストローネ	【精白米・たまねぎ・コーン・にんじん・コンソメ・食塩・こしょう混合・有塩バター 【オムレツ・しめじ・えのきたけ・中華スープ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・こしょう混合・片栗粉 【さつまいも・ごぼう・薄力粉・食塩・なたね油・白いりごま・上白糖・こいくちしょうゆ 【ツナ油漬・キャベツ・きゅうり・緑豆もやし・にんじん・米酢・こいくちしょうゆ・白いりごま・綿実油・上白糖 【水煮大豆・トマト缶詰・たまねぎ・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩・こしょう混合			
7/15 火	ごはん 牛乳 みそおでん きびなごの天ぷら きゅうりの即席漬け みそ汁	【精白米 【豚もも肉・平天・絹厚揚げ・こんにゃく・じゃがいも・にんじん・さやいんげん・白みそ・上白糖・こいくちしょうゆ・削り節 【きびなごの天ぷら・なたね油 【きゅうり・こいくちしょうゆ・食塩 【さつまいも・にんじん・白ねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布			

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	823	31.7	23.7	326	105	3	4	236	0.55	0.56	31	4.4	3.5

※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ありますので、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。 TEL 06-6995-3156