

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
7/1 水	ココアパン 牛乳 ポークビーンズ ドレッシング和え コンソメスープ	【ココアパン 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぷん、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油 【とり肉、たまねぎ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉	7/9 木	ごはん 牛乳 さわらの香味揚げ みそおでん すまし汁	【米 【さわら、土しょうが、にんにく、しょうゆ濃、酒、でんぷん、油 【ぶた肉、こんにやく、がんもどき、ささがきてんぷら、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〉 【とうふ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉
7/2 木	たきこみごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め 夏野菜のあげびたし すまし汁	【米、とり肉、つきこんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、〈水〉 【ぶた肉、酒、塩、こしょう、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、油、みそ、赤だしみそ、しょうゆ濃、砂糖 【かぼちゃ、なす、油、土しょうが、みりん、しょうゆ淡、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	7/10 金	ビーフピラフ 牛乳 ジャーマンポテト ゴーヤの和え物 若布のスープ	【米、牛肉、赤ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、油、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、油、塩、こしょう 【ツナ、キャベツ、ゴーヤ、きゅうり、酢、しょうゆ濃、しょうゆ淡、砂糖、塩 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉
7/3 金	ごはん 牛乳 さけの塩焼き つくねの煮物 みそ汁	【米 【鮭、油 【つくね、さやいんげん、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、うすあげ、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉	7/13 月	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 焼きぎょうざ みそ汁	【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 【米粉ぎょうざ、油 【とり肉、うすあげ、はくさい、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉
7/6 月	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが ひじきの炒め煮 みそ汁	【米 【ぶた肉、あかつきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、トウバンジャン、ごま油、〈水〉 【牛肉、うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【とうふ、えのきたけ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、〈水〉	7/14 火	コーンピラフ 牛乳 あじのカレームニエル ビーフソテー 野菜スープ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【あじ、塩、こしょう、でんぷん、純カレー粉、油 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポークスープ、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう 【キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉
7/7 火	赤しそごはん 牛乳 ハンバーグ にゅうめん ゼリー	【米、赤しそ粉 【星型ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし、〈水〉 【そうめん、とり肉、うすあげ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【七夕ゼリー	7/15 水	アップルパン 牛乳 焼きフランクフルト カントリーポテト 焼豚スープ	【アップルパン 【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし 【じゃがいも、油、塩、こしょう 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉
7/8 水	コッペパン 牛乳 なすのミートサンド かぼちゃのチーズ焼き ビーフンスープ	【コッペパン 【ぶたひき肉、牛ひき肉、ベーコン、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、にんにく、油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、とんかつソース、赤ぶどう酒、塩、こしょう 【ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、とけるチーズ、塩、こしょう 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、〈水〉	7/16 木	玄米ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツミックス	【米、げんまい 【ぶた肉、かぼちゃ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト水煮、さやいんげん、にんにく、土しょうが、油、ポークスープ、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ウスターソース、ケチャップ、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、〈水〉、米粉 【みかん、甘夏みかんゼリー、シロップ

生徒1人1回あたり
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	773	31.3	25.2	367	110	4.4	3.7	260	0.62	0.61	32	7.3	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、ご了承願います。

※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。