

令和4年

7月 献立表

基山町給食センター
基山中学校



日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						エネルギー(kcal)	配膳図	
		おもにからだをつくるものとなる 赤色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 緑色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 黄色のグループ		鉄(mg)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルシウム(mg)		
							塩分			
水	ご飯					米	853			
	牛乳		牛乳				3.0			
	豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜 玉葱 えのき	三温糖 ごま油	酒 しょうゆ みりん		341	
	甘酢和え	ハム			キャベツ きゅうり 生姜	春雨 三温糖	酢 しょうゆ		2.3	
月	けんちん汁	豆腐 かまぼこ 鶏肉 かつお節		人参 ねぎ	ごぼう シイタケ こんにゃく		しょう油 塩 酒			
	ご飯					米	840			
	牛乳		牛乳				2.7			
	八宝菜	豚肉 えび イカ うずらの卵 かまぼこ		人参	キャベツ 玉葱 椎茸 筍 ヤングコーン	でん粉 三温糖	ごま油		鶏ガラスープ しょうゆ 酒	328
しゅうまい ナムル	ポークしゅうまい			きゅうり もやし 大根 レモン汁		ごま ごま油	しょう油		2.1	
火	ご飯					米	753			
	牛乳		牛乳				2.5			
	サバの竜田揚げ	サバ			しょうが	でん粉	油		酒 しょうゆ	302
	磯辺和え	のり		ほうれん草 人参	もやし		ごま ごま油		しょうゆ みりん	3
水	あおさのすまし汁	かつお節	あおさ 昆布	ねぎ	えのき			塩 しょうゆ 酒		
	ご飯					米	785			
	牛乳		牛乳				1.7			
	沢煮椀	鶏肉 油揚げ かつお節	こんぶ	人参 ねぎ	ごぼう 椎茸				酒 しょうゆ みりん 塩	284
鮭の塩焼き	サケ						塩		2.8	
木	野菜炒め	豚肉 味噌		ピーマン 人参	もやし キャベツ たけのこ にんにく		ごま油	トウバンジャン みりん しょうゆ		
	黒糖パン					黒糖パン			798	
	牛乳		牛乳						3.0	
	ソーキそば	豚肉 かまぼこ かつお節	昆布	ねぎ	きくらげ 玉葱	うどん 三温糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん 塩	384	
金	ゴーヤーチャンプルー	豚肉 豆腐 卵 かつお節		にがうり	もやし	三温糖	ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう	3.7	
	セタゼリー					セタゼリー				
	ご飯					米	784			
	牛乳		牛乳							2.5
キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ		人参	キャベツ きゅうり とうもろこし		油			328	
柑橘サラダ	柑橘サラダ						柑橘ドレッシング		2.4	
月	もずく汁	豆腐 味噌	もずく いりこ	小松菜 ねぎ	たまねぎ えのき			酒		
	ご飯					米	832			
	牛乳		牛乳							3.3
	鶏肉のレモン煮	鶏肉		パセリ	生姜 レモン汁	三温糖 でん粉	油		しょうゆ 酒	341
おひたし	かつお節		小松菜	もやし えのき			しょうゆ		2.5	
火	なすのみそ汁	豆腐 油揚げ 味噌	いりこ		なす 玉葱					
	ご飯					米	794			
	牛乳		牛乳							2.1
	酢豚	豚肉		人参 ピーマン	玉葱 筍 れんこん 椎茸	でん粉 三温糖	油		酢 ケチャップ 酒 しょうゆ	302
中華風コーンスープ	鶏肉 卵		人参 チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ クリームコーン	でん粉		塩 こしょう しょうゆ チキンがら スープ		1.9	
水	冷凍みかん				みかん					
	ご飯					米	864			
	牛乳		牛乳							2.8
	ツナとポテトのカップ焼き	ツナ えび 高野豆腐	チーズ	枝豆	ソテーオニオン	フライドポテト	マヨネーズ(卵ナシ)		ホワイトソース 塩 こしょう	393
豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	いりこ	人参 ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく					2.9	
火	海苔の佃煮	海苔の佃煮								
	バーガーパン					パン			787	
	牛乳		牛乳						2.1	
	チキン照り焼きパティ	チキン照り焼きパティ							388	
金	レモンドレッシングサラダ	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし			レモンドレッシング	3.3	
	コンソメスープ	ベーコン 大豆		人参 ほうれん草	たまねぎ	パスタ		塩 マギーブイヨン ガラスープ チキン		
	ご飯					米	850			
	牛乳		牛乳							2.9
夏野菜カレー	牛肉		かぼちゃ 人参 枝豆 トマト缶	たまねぎ なす しょうが にんにく		油	ディナーカレールー カレールー ウスターソース ケチャップ カラー粉 こしょう 鶏ガラスープ		478	
海藻サラダ	ツナ	海藻ミックス ひじき		キャベツ 大根			和風ドレッシング		2.5	
火	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ご飯					米	805			
	牛乳		牛乳							4.6
	いわしおかかにか	いわしおかかにか		小松菜 人参	ごぼう こんにゃく しょうが	三温糖	ごま ごま油		酢 しょうゆ	626
ごまドレッシングサラダ									2.4	
水	ピリ辛すまし汁	鶏肉団子 揚げ豆腐	いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ			塩 しょうゆ 酒 トウバンジャン		
	焼肉チャーハン	牛肉 豚肉		枝豆	玉葱 しめじ	米 三温糖	ごま油	塩 しょうゆ 酒	783	
	牛乳		牛乳						4.0	
	きゅうりの酢の物	鶏肉			きゅうり もやし	三温糖		酢 しょうゆ 和風ドレッシング	284	
水	わかめとコーンのスープ	かまぼこ	わかめ いりこ		とうもろこし 玉葱 筍		ごま	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	2.8	
	モモゼリー				モモゼリー					