



7月 予定献立表



豊田区立吾嬭立花中学校

日	主食	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 火	～ 鹿児島県 郷土料理 ～ 鶏飯(けいはん) ししゃものごま揚げ カリカリ油揚げのサラダ	○	たまご 油揚げ 鶏肉	牛乳 ししゃも	こまつな 葉ねぎ にんじん	干しいたけ しょうが キャベツ	米 砂糖 でんぷん 米粉	油 ごま 黒ごま ごま油	776 kcal 33.1 g 30.5 g
2 水	フィッシュバーガー スコッチブロス 豆乳ごまプリン	○	メルルーサ たまご ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 豆乳	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ セロリ にんにく たまねぎ かぶ	無塩パン 小麦粉 パン粉 押麦 砂糖 黒砂糖 じゃがいも	油 ねりごま	827 kcal 37.6 g 33.9 g
3 木	冷やしきつねうどん フライドポテト(青のり) 冷凍マンゴー 	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが マンゴー	うどん 砂糖 じゃがいも	油	701 kcal 30.8 g 23.2 g
4 金	～ 東京都産 限定とうもろこし ～ ねぎ塩豚丼 豆腐入り五目スープ とうもろこし(白)	○	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ もやし レモン しょうが キャベツ とうもろこし	米 押麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	770 kcal 33.8 g 26.9 g
7 月	～ 行事食 セタ献立 ～ ちらし寿司 そうめんのすまし汁 枝豆 	○	鶏肉 油揚げ たまご かまぼこ	牛乳 きざみのり	にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ えだまめ	米 砂糖 そうめん	油	769 kcal 33.2 g 25.5 g
8 火	麦ごはん チキンチキンごぼう からしあえ わかめスープ	○	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう しょうが キャベツ もやし しょうが たけのこ えのきたけ ねぎ	米 米粒麦 でんぷん 米粉 砂糖	油 ごま	700 kcal 30.2 g 17.1 g
9 水	黒砂糖パン 魚のレモン風味揚げ リヨネースポテト トマト入り卵スープ	○	ホキ ベーコン 豚肉 たまご	牛乳	トマト こまつな	レモン たまねぎ ホールコーン キャベツ	黒砂糖パン でんぷん 米粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	711 kcal 35.1 g 25.8 g
10 木	ペスカトーレ 海藻サラダ(人參ドレ) メロン 	○	ベーコン 豚レバー あさり いか えび	牛乳 海菜ミックス	にんじん ホールトマト ピーマン パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり メロン	スパゲティ はちみつ	油 オリーブ油	700 kcal 32.7 g 21.8 g
11 金	～ 世界の料理 メキシコ ～ チリコンカンライス ツナ入りサラダ ミルクゼリー	○	豚レバー 豚ひき肉 大豆 ツナ	牛乳 粉寒天 脱脂粉乳	ホールトマト 赤ピーマン さやいんげん にんじん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン みかん缶	米 米粒麦 米粉 はちみつ 砂糖	オリーブ油 油 バター	867 kcal 34.0 g 29.9 g
14 月	わかめごはん 豆腐入り卵焼き ひじきの炒め煮 根菜のごま汁	○	鶏ひき肉 豆腐 たまご 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 炊き込みわかめ ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ えだまめ ごぼう だいこん	米 米粒麦 砂糖 しらす ごんにゃく じゃがいも	油 ごま ごま油 ねりごま	798 kcal 34.9 g 31.1 g
15 火	麦ごはん 鰹と高野豆腐のごまみそあえ おひたし 冬瓜汁	○	凍り豆腐 かつお みそ 糸削り 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし しめじ とうがん ねぎ	米 米粒麦 でんぷん 三温糖	油 ごま	812 kcal 40.7 g 26.6 g
16 水	ピザトースト ビーンズチャウダー ガーリックドレッシングサラダ 冷凍みかん 	○	ベーコン 豚肉 あさり レンズまめ	牛乳 ピザチーズ 脱脂粉乳 生クリーム 耐熱系寒天 わかめ	にんじん ホールトマト ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり みかん	無塩食パン じゃがいも 米粉 三温糖	油 ごま オリーブ油	812 kcal 35.7 g 33.9 g
17 木	ジャージャー麺 ポテトのおかかまぶし 豆乳ゼリーポンチ 	○	豚ひき肉 みそ 削り節 豆乳	牛乳 粉寒天	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ もやし 干しいたけ ねぎ きゅうり みかん缶 黄桃缶 ハイン缶	むし中華めん でんぷん じゃがいも 砂糖	油 すりごま ごま油	777 kcal 32.6 g 22.4 g
18 金	夏野菜の米粉カレー ビーンズサラダ スイカ 	○	豚レバー ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ ズッキーナ なす きゅうり ホールコーン スイカ	米 米粒麦 マンゴーチャツネ 米粉 でんぷん 砂糖	油 バター サラダ油	805 kcal 27.4 g 25.1 g

※夏休み明けは、9月2日(火)から給食が始まります。

※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。