

平成23年度7月の献立(中学校)

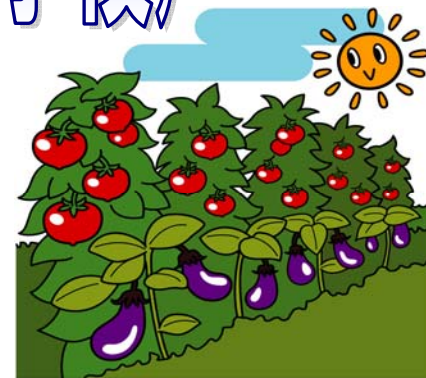


牛乳は毎日つきます。

9

10

はセレクトです。



NO	献立		3つの食品分類			kcal
			血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
01	ゆでスパゲティ	ミートソース ゆで野菜 コールスロードレッシング すいか	牛肉 豚肉 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 小麦粉 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ もやし こまつ菜 すいか	787
02	はちみつトースト	チリコンカン ゆで野菜 パインヨーグルト コーンクリームドレッシング	牛乳 大豆 豚肉 牛肉 ベーコン パインヨーグルト	パン はちみつ マーガリン 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト アスパラガス キャベツ	849
03	ごまパンズパン	セルフフィッシュバーガー ゆで野菜 青じそド レッシング イタリアンスープ マンゴープリン	ホキ 卵 牛乳 粉チーズ とり肉 ベーコン プリン	ごまパンズパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草	854
04	パン いちごジャム	インディアンポテト キャベツのスープ グレープフルーツ	牛乳 豚肉 ベーコン	パン でん粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ グレープフルーツ	846
05	パン	セルフドライカレーサンド ポテトチーズ煮 ゆ で野菜 イタリアンドレッシング アップルシャーベット	牛肉 豚肉 牛乳 チーズ 海藻	パン 小麦粉 油 じゃがいも マーガリン	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ きゅうり	791
06	パン(減量) レーズンクリーム	あじのアーモンドフライ 粉ふき芋のり風味 トマトスープ 冷凍みかん	牛乳 あじ 卵 青のり ベーコン	パン 小麦粉 アーモンド 油 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ トマト 冷凍みかん	868
07	米粉パン(減量) りんごジャム	キムチうどん(減量) ししゃものフリッター ゆで 野菜 和風ごましょうゆドレッシング 日向夏ゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 子持ちししゃも	米粉パン うどん 油	ねぎ えのき にんじん 大根 いら キャベツ	794
08	パン(減量) 粒みかんジャム	とり肉のパセリパン粉焼き ゆで野菜 フレンチドレッシング ポテトスープ プルーン	牛乳 とり肉 卵 ベーコン	小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	パセリ にんじん キャベツ こまつ菜 玉ねぎ いんげん プルーン	855
09	麦入りごはん	うなぎのかば焼き ごまあえ みそ汁 アセロラゼリー	うなぎ 牛乳 豆腐 味噌 わかめ 花かつお	米 麦 白ごま 砂糖	ほうれん草 キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん	847
10	麦入りごはん	豚肉のしょうが焼き ごまあえ みそ汁 アセロラゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 花かつお 味噌	米 麦 白ごま 砂糖	しょうが ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ	850
11	麦入りごはん	豚肉のバーベキューソースがけ とうがんスー プ ゴーヤチャンプルー パインコンポート	牛乳 豚肉 卵 ベーコン フレッシュミート とり肉	米 麦 砂糖 ごま油 油	しょうが レモン にんにく にがうり りんご もやし にんじん チンゲン菜 とうがん ねぎ パインコンポート	799
12	麦入りごはん	セルフピビンパ丼 チンゲン菜と卵のスープ キウイフルーツ	牛乳 牛肉 卵	米 麦 ごま油 砂糖 白ごま でん粉	にんにく にんじん もやし 玉ねぎ チンゲン菜 ほうれん草 キウイ	831
13	麦入りごはん	酢豚 舟形きゅうり 中華風スープ ふりかけ	牛乳 豚肉 ミートボール うずら卵 ロースハム 錦糸卵 ふりかけ	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま油	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン きゅうり キャベツ チンゲン菜	861
14	麦入りごはん	豚肉と野菜のみそ炒め えびシュウマイ 拌三絲 ミニフィッシュ	牛乳 豚肉 赤味噌 えび シュウマイ ミニフィッシュ	米 麦 油 砂糖 でん粉 はるさめ ごま油	キャベツ にんじん 干しいたけ ねぎ ピーマン もやし	895
15	麦入りごはん	夏野菜カレー フルーツヨーグルト 味つきえび	ベーコン とり肉 牛乳 粉チーズ ヨーグルト 味つきえび	米 麦 油 砂糖	なす 玉ねぎ いんげん かぼちゃ ピーマン にんにく トマト みかん パイン もも	919
16	麦入りごはん	マーボーなす 厚焼き卵 野菜の中華あえ 桃の杏仁ゼリー	牛乳 豚肉 厚焼き卵	米 麦 油 ごま油 砂糖 ピーナッツ ラー油	にんじん ピーマン 玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく なす もやし きゅうり きくらげ	873
17	麦入りごはん	手巻き寿司 豚肉とじゃがいもの煮つけ メロン	納豆 かに風味かまぼこ 牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 こんにゃく	梅びしお にんじん 玉ねぎ メロン グリーンピース	862
18	麦入りごはん	セルフ五目ちらし寿司 七夕汁 天の川ゼリー	油揚げ とり肉 むきえび 卵 牛乳 なると 花かつお	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 そうめん	たけのこ 干しいたけ かんぴょう にんじん ごぼう グリーンピース ねぎ こまつ菜	938
19	五穀ごはん	いかの味噌漬け焼き ひじきと大豆の炒り煮 ゆで野菜 野菜入り和風ドレッシング	牛乳 紫いか 味噌 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ	五穀米 砂糖 ざらめ糖 油 こんにゃく	しょうが にんじん キャベツ もやし	815
20	麦入りごはん	さばのさらさ揚げ アーモンド和え みそ汁 ふりかけ(のりたまご)	牛乳 さば 卵 花かつお 味噌 ふりかけ	米 麦 小麦粉 油 じゃがいも 粉末アーモンド	ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつ菜	890