



7月予定献立表

(主な使用食品名)

丸森町学校給食センター (中学校)

♪♪はやね・はやあき・あさごはん♪♪

日曜	献立名	(赤) 血や肉になる (たんぱく質・無機質)	(緑) 体の調子を整える (ビタミン類・食物せんい)	(黄) 熱や力になる (炭水化物・脂肪)	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 火	ごはん 牛乳 ドライカレー まめまめサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ ひよこまめ ハム とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えだまめ コーン ぎゅうり だいこん キャベツ	ごはん あぶら さとう ドレッシング マカロニ	812 kcal 34.4 g 26.4 g 2.5 g
2 水	減塩ソフトパン 牛乳 野菜かき揚げ かしわうどん ポテトサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ハム とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ しょうが ほうれんそう たけのこ しめじ ねぎ	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ ドレッシング さとう うどん こむぎこ	802 kcal 33.4 g 34.9 g 3.1 g
3 木	ごはん 牛乳 ホイコーロー うー米米麺のサラダ 中華コンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ たまご	キャベツ ピーマン ねぎ にんにく たけのこ もやし パプリカ きゅうり コーン チンゲンサイ たまねぎ パセリ	ごはん あぶら さとう でんぷん こめこめん ドレッシング	777 kcal 32.6 g 22.3 g 2.2 g
4 金	麦ごはん 牛乳 いわし 煮 すすき昆布の炒り煮 みそけんちん汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく さつまあげ こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	だいずもやし にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう こまつな だいこん ねぎ はくさい しいたけ	ごはん むぎ あぶら さとう さといも	750 kcal 32.4 g 18.2 g 3.3 g
7 月	チキンライス 牛乳 星のハンバーグ 五色サラダ あま かわ 天の川スープ 七タゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく たら なると	たまねぎ キャベツ パプリカ きゅうり にんじん オクラ ねぎ	ごはん バター さとう ドレッシング うーめん ふ セリー	824 kcal 32.5 g 23.2 g 3.9 g
8 火	ごはん 牛乳 鶏そぼろ ツナとキャベツのサラダ もやし汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ わかめ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり にんにく もやし ねぎ コーン	ごはん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも ごま	778 kcal 33.3 g 24.7 g 2.7 g
9 水	ミルクパン 牛乳 チキンカツ かみかみサラダ かぶと白いんげん豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく いか いんげんまめ ベーコン	だいこん きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ かぶ パセリ	パン あぶら さとう ごま じゃがいも パンこ	795 kcal 32.9 g 31.8 g 3.2 g
10 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 肉団子 チンゲンサイの中華和え	ぎゅうにゅう ぎょにくハム ぶたにく とりにく だいず とうふ みそ	チンゲンサイ もやし にら にんじん にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ	ごはん さとう あぶら ごま でんぷん	797 kcal 34.7 g 24.7 g 3.4 g
11 金	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼 キャベツの梅肉あえ 豚汁	ぎゅうにゅう さんま とりにく かつお ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん はくさい ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん あぶら さとう さといも でんぷん	805 kcal 34.2 g 29.1 g 2.7 g
14 月	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 焼きぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン とうふ わかめ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ にら はくさい えのきたけ たもぎたけ	ごはん あぶら でんぷん ごま こむぎこ	796 kcal 32.9 g 24.8 g 2.5 g
15 火	ごはん 牛乳 五目玉子焼き じゃがいものソテー みそちゃんこ汁	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ コーン パセリ にんじん はくさい もやし えのきたけ ねぎ ごぼう こまつな	ごはん じゃがいも バター マロニー	777 kcal 32.7 g 23.0 g 3.2 g
16 水	米粉フォカッチャ 牛乳 えびカツ ペンネアラビアータ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう えび だいず ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ エリンギ ピーマン トマト にんにく コーン パセリ	パン こめこ あぶら マカロニ さとう じゃがいも バター	827 kcal 38.5 g 28.5 g 4.2 g
17 木	ごはん 牛乳 セルフビビンバ(肉そぼろ・ナムル) 野菜卵スープ 冷凍パイン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ たまご とりにく	ほうれんそう にんじん もやし はくさい ねぎ えのきたけ にんにく しょうが パインアップル	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん	766 kcal 34.1 g 22.9 g 2.3 g
18 金	ごはん 牛乳 ますの味噌マヨネーズ焼き キャベツのごま炒め おくずかけ	ぎゅうにゅう ます みそ ハム いか とうふ あぶらあげ	たまねぎ しょうが パセリ にんじん もやし キャベツ さやいんげん だいこん ごぼう しいたけ なす	ごはん マヨネーズ あぶら さとう ごま じゃがいも うーめん でんぷん	802 kcal 34.8 g 25.8 g 2.6 g



8月予定献立表



日曜	献立名	(赤) 血や肉になる (たんぱく質・無機質)	(緑) 体の調子を整える (ビタミン類・食物せんい)	(黄) 熱や力になる (炭水化物・脂肪)	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
26 火	ごはん 牛乳 キーマカレー 花野菜サラダ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ パプリカ ブロッコリー カリフラワー モロヘイヤ もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう ドレッシング	785 kcal 34.5 g 25.9 g 2.7 g
27 水	ミルクパン 牛乳 オムレツ トマトソース ジャーマンポテト 野菜スープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー チーズ とりにく だいず	たまねぎ トマト にんにく えだまめ パセリ キャベツ にんじん さやいんげん	パン さとう じゃがいも あぶら セリー	817 kcal 33.2 g 30.7 g 3.7 g
28 木	ごはん 牛乳 いわしの味噌煮 豚肉とゴーヤーの炒め物 きのこ汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく なまあげ とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ゴーヤー にんじん もやし キャベツ さやいんげん だいこん えのきたけ なめこ しめじ ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	764 kcal 34.4 g 22.7 g 2.8 g
29 金					