

★毎月19日は食育の日です

7月 献立予定表

武雄市立武雄中学校

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー		
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・薯	油脂・種実		kcal	g	mg
1 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			715	26.8	357
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青さ			小麦粉 片栗粉	油				
	ひじきの三杯酢		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごま	酢 薄口醤油			
	たまごスープ	卵	スキムミルク	にんじん 小松菜 葉ねぎ	たまねぎ	片栗粉		中華スープ しょうが 塩 チキンスープ			
2 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			759	32.1	324
	豚肉のねぎソースかけ	豚肉		葉ねぎ	りんごピューレ しょうが	さとう	ごま油	塩 しょうが 濃口醤油			
	野菜のごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	濃口醤油			
	冬瓜汁	豚肉 油あげ		にんじん 葉ねぎ	とうがん たまねぎ ごぼう		油	かつお節(だし) 酒 塩 薄口・濃口醤油 みりん			
3 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			868	24.9	298
	夏野菜カレー	鶏肉		かぼちゃ トマト にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉	バター 油	しょうが ガスターソース 薄口醤油 トマトケチャップ カレー粉 チャツネ			
	野菜のたまねぎドレッシングかけ	ツナ		にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう	油	酢 みりん 薄口醤油			
	手作りみかんゼリー				みかん果汁	ゼリーの素					
6 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			786	31.3	439
	いわしのみぞれ煮	いわし			だいこん	さとう でん粉		醤油 みりん 塩			
	きゅうりの土佐漬け	かつお節		にんじん	きゅうり しょうが	さとう		みりん 濃口・薄口醤油			
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ 干し椎茸 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	濃口醤油 みりん 煮干し(だし)			
7 (火)	ちらし寿司 牛乳	鶏肉 油あげ 卵	牛乳 のり	にんじん	ごぼう えだまめ	米 さとう	油	酢 塩 薄口醤油 みりん	742	29.8	305
	豚肉と夏野菜の炒め物	豚肉		アスパラガス にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	塩 しょうが コンソメ 中華入-ブ			
	セタそうめん汁	油あげ かまぼこ		オクラ	たまねぎ 干ししいたけ	そうめん		酒 濃口・薄口醤油 かつお節(だし) みりん			
	セタゼリー				レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	さとう 水あめ		寒天			
8 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			726	28.1	395
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩 こしょう			
	オクラのごま酢あえ	かまぼこ	わかめ	にんじん オクラ	きゅうり	さとう	ごま	酢 薄口醤油 塩			
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし)			
9 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			759	29.5	360
	豚肉とゴーヤの甘辛煮	豚肉			ゴーヤ	じゃがいも 片栗粉 さとう はちみつ	油	みりん 酢 薄口・濃口醤油			
	きゅうりの梅おかかあえ	かつお節			きゅうり もやし ねりうめ			濃口醤油			
	かきたま汁	卵	スキムミルク	ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		濃口・薄口醤油 塩 煮干し(だし)			
10 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			740	30.2	362
	ピーマンの肉詰め	牛肉 豚肉 卵		ピーマン にんじん	たまねぎ	小麦粉 パン粉 さとう	油	塩 しょうが トマトケチャップ とんかつソース			
	野菜炒め	かまぼこ		にんじん いんげん	もやし		油	加-粉 塩 しょうが			
	みそ汁	とうふ みそ		葉ねぎ	なす たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		煮干し(だし)			
13 (月)	ゆかりごはん 牛乳		牛乳	赤しそ		米		塩 梅酢	770	28.4	375
	五目卵焼き	卵 鶏肉	チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ ししいたけ	さとう でん粉	油	醤油 塩 かつお節エキス			
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり キャベツ 切干大根	さとう	ごま	酢 薄口醤油			
	豚肉と厚揚げのみそ煮	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ キャベツ こんにゃく	さとう	油	薄口醤油 みりん 酒			
14 (火)	ココア揚げパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング 油	食塩 イースト ミルクココア	800	28.9	489
	トマトミートオムレツ	卵 鶏肉			たまねぎ		油	塩 トマトピューレ トマトケチャップ			
	海藻サラダ	ハム	きわかめ 昆布 とさかのり わかめ ぶのり	ほうれん草	きゅうり コーン	さとう	ごま ごま油	酢 薄口醤油			
	ラビオリスープ	ベーコン 鶏肉 豚肉		にんじん トマト バセリ	たまねぎ	小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油	塩 しょうが-ブ しょうが 酒 しょうが ホ-ル-ディ			
15 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			729	31.9	349
	ホキのマヨネーズ焼き	ホキ	スキムミルク	バセリ	たまねぎ		卵不使用マヨネーズ	酒 しょうが			
	大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	油	かつおだし みりん 濃口醤油			
	沢煮椀	豚肉 油あげ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ			かつお節(だし) 塩 酒 うすくち醤油			
16 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			763	29.6	393
	鶏肉と大豆のごまがらめ	鶏肉 大豆				片栗粉 小麦粉 さとう	ごま 油	塩 しょうが みりん 濃口・薄口醤油			
	トマトの和風あえ	かつお節		トマト にんじん	きゅうり 切干大根 コーン	さとう	油	酢 塩 しょうが 濃口醤油			
	夏野菜のみそ汁	油あげ 豆腐 みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	なす とうがん			煮干し(だし)			
17 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			743	28.5	321
	中華丼(具)	豚肉 いか		チンゲン菜 にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが ししいたけ	片栗粉	ごま油	酒 しょうが-ブ しょうが 中華入-ブ 塩 薄口・濃口醤油			
	シューマイ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉 さとう		チキンフイヨン みりん ホタテ貝エキス 塩 醤油			
	パンサンスー			にんじん	きゅうり	春雨 さとう	ごま ごま油	薄口醤油 酢			

★今月は地元の食材「なす」、「アスパラガス」、「チンゲン菜」を取り入れた「地場産給食」です。