★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 1群 魚・肉・豆・卵	主に体の組織を作る 2群 乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 淡色野菜・果物・きのこ	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも・糖	主にエネルギーになる 6群 油脂・種実	調味料	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
1(火)	ごはん　牛乳		牛乳			米			743	28.6	323
	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　しいたけ	片栗粉	ごま油	酒　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　ｺｼｮｳ 中華ｽｰﾌﾟ　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		チキンブイヨン　みりん ホタテ貝エキス　塩　醤油			
	バンサンスー			にんじん	きゅうり	春雨　さとう	ごま　ごま油	薄口醤油　酢			
2(水)	ごはん　牛乳		牛乳			米			791	29.3	415
	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			
	肉じゃが	牛肉		にんじん　いんげん	たまねぎ　こんにゃく	じゃがいも　砂糖	油	こいくち醤油　酒 みりん　煮干し（だし）			
3(木)	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　ｺｼｮｳ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 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	ｶﾚｰ粉　塩　ｺｼｮｳ			
	じゃがいものみそ汁	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)			
4(金)	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)			
7(月)	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	747	29.7	306
	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　きゃべつ	片栗粉	油	塩　ｺｼｮｳ コンソメ　中華ｽｰﾌﾟ			
	七夕そうめん汁	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			
	七夕ゼリー				レモン果汁　ぶどう果汁　みかん果汁	さとう　水あめ		寒天			
8(火)	丸型パン　牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉　さとう	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ 油	食塩　イースト	764	34.1	584
	とんかつ　/一食とんかつソース	豚肉				パン粉　でん粉	油	塩　とんかつソース			
	茹で野菜			にんじん	キャベツ　きゅうり						
	スライスチーズ		チーズ								
	ミネストローネ	ベーコン　大豆		トマト　にんじん パセリ	たまねぎ　セロリ　にんにく	じゃがいも	油	塩　ｺｼｮｳ　コンソメ チキンスープ			
9(水)	ゆかりごはん　牛乳		牛乳	赤しそ		米		塩　梅酢	768	28.6	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　きゃべつ　こんにゃく	さとう	油	薄口醤油　みりん　酒			
10(木)	ごはん　牛乳		牛乳			米			783	33.8	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　ｺｼｮｳ　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			
11(金)	ごはん　牛乳		牛乳			米			718	27.9	405
	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	油揚げ　豆腐　みそ		かぼちゃ　葉ねぎ	たまねぎ　えのきたけ			煮干し（だし）			
14(月)	ごはん　牛乳		牛乳			米			705	25.7	376
	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　ｺｼｮｳ 塩　チキンスープ			
	味付けのり		のり								
15(火)	ココア揚げパン　牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉　さとう	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ 油	食塩　イースト ミルクココア	797	29.0	498
	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	茎わかめ　昆布 とさかのり わかめ　ふのり	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 パセリ	たまねぎ	小麦粉　パン粉 じゃが芋　砂糖	油	塩　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　酒 ｺｼｮｳ　コンソメ			
16(水)	ごはん　牛乳		牛乳			米			761	29.5	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　ｺｼｮｳ　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　ｺｼｮｳ　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(木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦			864	25.7	388
	夏野菜カレー	豚肉		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	ｺﾝｿﾒ　ｳｽﾀｰｿｰｽ 薄口醤油　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 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	きゃべつ きゅうり　たまねぎ	さとう	油	酢　みりん 薄口醤油			
	さがみかんゼリー				みかん果汁　みかん果粒	水あめ　さとう					
18(金)	ごはん　牛乳		牛乳			米			727	31.9	349
	魚のマヨネーズ焼き	ホキ	スキムミルク	パセリ	たまねぎ		卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ	酒　ｺｼｮｳ			
	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			

★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。