

★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	たんぱく質	カルシウム	
		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 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			722	27.5	350	
	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		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				
2 (火)	丸型パン	牛乳	牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	ショートニング 油		703	30.7	332	
	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							
	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 ｺﾝｽﾑ ｺﾝｽﾑ チキンスープ				
3 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			738	29.5	437	
	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 しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	濃口醤油 みりん 煮干し(だし)				
4 (木)	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	738	29.4	305
	豚肉と夏野菜の炒め物	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ きゃべつ アスパラガス	片栗粉	油	塩 ｺﾝｽﾑ 中華ｽｰﾌﾟ				
	七タ そうめん汁	7/7 七タ 行事食	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				
5 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			727	28.9	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 ｺﾝｽﾑ 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 ｺﾝｽﾑ 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)				
8 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			655	26.6	324	
	ホキフライ	ホキ	あおさ			パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩				
	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				
	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 薄口醤油				
9 (火)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			669	25.2	318	
	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 ｷﾝｽｰﾌﾟ ｺﾝｽﾑ 中華ｽｰﾌﾟ 塩 薄口・濃口醤油				
	シューマイ	鶏肉 豚肉			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				
10 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			709	29.9	411	
	鶏肉のみそマヨネーズ焼き	鶏肉 みそ			レモン果汁		卵不使用マヨネーズ	白ワイン みりん ｺﾝｽﾑ				
	ひじきの炒め煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん ピーマン		さとう	油	濃口醤油 みりん 煮干し(だし)				
	冬瓜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	とうがん たまねぎ			煮干し(だし)				
11 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			725	28.9	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和え	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)				
12 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			702	28.7	361	
	もち麦入り 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	もち麦 小麦粉 パン粉 さとう	油	塩 ｺﾝｽﾑ トﾓﾄﾞﾔｯﾌﾟ とんかつソース 赤ﾄﾞﾔｯﾌﾟ				
	野菜炒め	かまぼこ		にんじん いんげん	もやし		油	ｶｰﾎﾟｽ 塩 ｺﾝｽﾑ				
	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)				
15 (月)	海の日											
16 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米			675	30.1	595	
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 みそ		小松菜	キャベツ にんにく	さとう 片栗粉	油	濃口醤油 塩 ﾏｲﾀｰｰｽ				
	たまごスープ	卵		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ	片栗粉		薄口醤油 ｺﾝｽﾑ 塩 チキンスープ				
	チーズ		チーズ									
17 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			693	29.6	435	
	鶏肉の梅風味焼き	鶏肉			ねりうめ	さとう	油 ごま	酒 みりん				
	野菜のごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	さとう	ごま	濃口醤油 みりん				
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	麩		煮干し(だし)				
18 (木)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			791	24.8	295	
	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	ｺﾝｽﾑ ﾏｲﾀｰｰｽ 薄口醤油 トﾓﾄﾞﾔｯﾌﾟ ｶｰﾎﾟｽ ｷｬﾁﾔｰｰｽ				
	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				

★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。