



武雄北中学校 給食献立予定表(7/1~11まで)



日 ／ 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
火	1 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ こしょう	751
	鶏肉とゴーヤのごまがらめ	鶏肉			ゴーヤ	かたくり粉 砂糖	ごま 油	酒 みりん 塩	34.0
	三色和え	かまぼこ		にんじん ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	18.2
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ 大根	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.8
水	2 カレードック / 牛乳		/牛乳			パン			745
	(ウインナー)	ウインナー		パンにウインナーとソースをはんで食べよう				ケチャップ ソース	31.8
	(カレーソース)	豚ひき肉 大豆		ピーマン パプリカ	玉ねぎ キャベツ にんにく	砂糖	油	カレールウ 塩 酒	33.2
	野菜とチキンのスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし しめじ	じゃがいも	油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	3.3
木	3 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 しょうゆ	783
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	砂糖 小麦粉 かたくり粉	油	酒 みりん	32.3
	ごぼうと大豆の炒め煮	大豆 鶏肉	わかめ	にんじん きぬさや	ごぼう しょうが	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	23.9
	わかめとなすのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ なす 白菜				2.4
金	4 ご飯(ふりかけ) / 牛乳	ベーコン 卵	/牛乳			ご飯		ふりかけ	795
	お好み焼き	かつお節	チーズ 青のり		キャベツ もやし	小麦粉 砂糖	マヨネーズ	お好み焼きソース	25.6
	チンゲン菜と春雨のスープ	豚肉 豆腐		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根	春雨	ごま油 油	塩 こしょう 酒	24.6
	オレンジ				オレンジ			しょうゆ 中華だし	2.4
月	7 枝豆そぼろご飯 / 牛乳	鶏ひき肉	/牛乳	枝豆	ごぼう しょうが	ご飯 砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 みりん	732
	豚しゃぶ和え	豚肉 みそ		にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 豆板醤	26.3
	セタそうめん	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん オクラ	玉ねぎ えのき 大根	そうめん		塩 しょうゆ 酒	16.0
	セタゼリー			7月7日は「セタ」		ゼリー			2.9
火	8 ご飯 / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	ご飯		酒 塩 テンメンジャン	729
	マーボーなす	豚ひき肉 みそ		にんじん にら	なす 玉ねぎ しいたけ	砂糖 かたくり粉	ごま油	しょうゆ 豆板醤 オイスター	23.4
	お芋と野菜のチップス			にんじん	ごぼう	じゃがいも	油	塩	19.6
	豚もやしのキムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	白菜キムチ もやし 玉ねぎ		油 ごま油	塩 しょうゆ 酒 みりん 中華だし	2.0
水	9 ミルクパン / 牛乳		/牛乳	アスパラ	にんにく	パン		塩 こしょう デミグラス	764
	夏野菜のトマトスパゲティ	鶏肉	粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ なす ブッキーニ	スパゲティ	オリーブ油	ケチャップ ソース コンソメ	31.4
	かぼちゃサラダ	ツナ		かぼちゃ にんじん	きゅうり とうもろこし			ドレッシング	19.6
	すいか				すいか				2.9
木	10 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		しょうゆ	781
	鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが	小麦粉	油	塩 こしょう 酒	31.3
	野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ	野沢菜漬け	7月10日は「納豆の日」		かたくり粉	しょうゆ	26.7
	たっぷり野菜とたまごのスープ	卵		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ えのき	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.7
金	11 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう	754
	白身魚のコーン焼き	白身魚		パセリ	とうもろこし		マヨネーズ	酒 みりん	28.2
	切干大根炒め煮	さつま揚げ		にんじん いんげん	切干大根 ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	23.3
	厚揚げと冬瓜のみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ 冬瓜 しめじ				2.4

