

# 7月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー代替食提供	献立名		エネルギーたんぱく質脂質塩	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	(水)				上三川中・マナーの日 かいそうサラダ チリコンカン アセロラミルクゼリー	766 kcal 28.4 g 31.2 g 2.8 g	豚肉 大豆	牛乳 わかめ	パセリ トマト グリーンピース にんじん マッシュルーム	とうもろこし だいこん たまねぎ きゅうり	パン さとう ゼリー	マーガリン ごま油 ごま
					本郷中・明治中・マナーの日 かいそうサラダ チリコンカン アセロラミルクゼリー	762 kcal 28.4 g 28.7 g 2.7 g	豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース マッシュルーム	とうもろこし だいこん たまねぎ きゅうり	パン ごま さとう ゼリー	ごま油
2	(木)				にらまんじゅう(2) セルフキムタクごはんの具 けんちん汁	748 kcal 27.4 g 17.2 g 2.5 g	にらまんじゅう 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん だいこん	ねぎ しいたけ ごぼう たくあん	こめ さといも こんにゃく	油
3	(金)				かみかみ給食 ゆかり和え 肉じゃが 甘辛大豆	855 kcal 28.4 g 19.5 g 2.2 g	豚肉 大豆	牛乳	グリーンピース にんじん 赤しそ	キャベツ たまねぎ	米 さとう かたくりこ こんにゃく じゃがいも	油 ごま
6	(月)				豚肉となすの味噌炒め 和風スープ	783 kcal 26.2 g 23.7 g 2.6 g	豚肉 みそ とり肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな たけのこ えのき にんにく たまねぎ	ねぎ なす しょうが しいたけ ごぼう ほうさい	米 さとう むぎ さとう	油
7	(火)				七夕給食 星のハンバーグケチャップソース 五目ちらしの具 七夕汁 七夕ゼリー	831 kcal 33.2 g 18.6 g 2.4 g	ハンバーグ とり肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん えだまめ かんぴょう	たけのこ しいたけ ごぼう ねぎ レモン	米 さとう かたくりこ さといも 七夕ゼリー	油
8	(水)	★			アスパラガスのサラダ 鶏肉トマト煮 ★手作りブルーベリータルト	894 kcal 36.8 g 35.1 g 2.8 g	とり肉 白インゲン豆 卵	牛乳	アスパラガス ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり たまねぎ にんにく マッシュルーム ブルーベリー	米粉パン 小麦粉 さとう タルト	油 生クリーム ドレッシング
9	(木)				リクエスト給食(坂上小) さばの味噌煮 春雨サラダ ワンタンスープ ソーダシャーベット	846 kcal 27.0 g 22.4 g 2.8 g	さばの味噌煮 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれんそう キャベツ	もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	米 さとう はるさめ ワンタン ソーダシャーベット	ごま油 ごま
10	(金)	★			世界めめくり(エジプト) エンジョイイングリッシュデー(明治小) 地産地消給食 コズパレイヤ(白身魚のトマトソース) ★モロヘイヤスープ ひよこ豆のサラダ	773 kcal 24.4 g 22.4 g 2.7 g	卵 ひよこ豆 なると パサでんぶんつき	牛乳	トマト モロヘイヤ ブロッコリー にんじん アスパラガス	しめじ キャベツ	米 さとう かたくりこ	油 ドレッシング
13	(月)	★			★たまご焼き 即席漬け 肉豆腐	766 kcal 31.6 g 16.9 g 2.5 g	たまご焼き 豆腐 ぶた肉	牛乳	にんじん きゅうり ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ はくさい	米 むぎ かたくりこ さとう	油
14	(火)				カツオの甘酢あん フォーのスープ	742 kcal 31.8 g 14.8 g 2.2 g	とり肉 かつおでんぶんつき	牛乳	にんじん 赤パプリカ チンゲンサイ れんこん	たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	米 かたくりこ さとう こめこめん	油 ごま油
15	(水)				本郷中・明治中 カリフラワーとブロッコリーのサラダ インド煮 オレンジ	740 kcal 31.3 g 25.3 g 3.1 g	ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ グリーンピース	たまねぎ カリフラワー オレンジ	パン じゃがいも こんにゃく さとう	マーガリン 油 ドレッシング
					上三川中 カリフラワーとブロッコリーのサラダ インド煮 オレンジ	748 kcal 32.4 g 22.0 g 2.9 g	ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー グリーンピース	たまねぎ カリフラワー オレンジ	パン じゃがいも こんにゃく さとう	油 ドレッシング
16	(木)				地産地消給食(ふくべ・無償提供) モロフライ(ソースがけ) にらのマヨしょ うゆ和え ふくべのスープ	768 kcal 27.0 g 22.0 g 2.6 g	モロフライ とり肉	牛乳	にら にんじん こまつな	もやし ふくべ しいたけ しょうが	米 さとう	油 ごま ノンエックマヨネーズ
17	(金)				季節を感じる献立(夏) 地産地消給食(アスパラガス) 夏野菜のスープカレー マリネサラダ セレクトデザート ①クレープ(パイン) ②フロズンヨーグルト ③チョコプリン	① 850 ② 893 ③ 816 24.9 28.6 24.6 25.6 24.2 23.3 1.6 1.7 1.6	とり肉	牛乳	にんじん 赤パプリカ トマト かぼちゃ アスパラガス	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり しめじ	米 いろいろな米 はちみつ セレクトデザート	油 ドレッシング

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

