

# 7月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

日曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料と働き			熱量 蛋白質	脂質 食塩 相当量	行事
				力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
1	月	○	(ミルクココア) いわしのみぞれ煮 高野豆腐と野菜のソテー 鶏ごぼう汁	米 ごま油	牛乳 いわし 高野豆腐 鶏肉	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 生姜 ごぼう ねぎ	784 29.8	23.8 2.4	
2	火	○	ザーサイスープ ヨーグルト	米 ごま 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ もやし 青梗菜 ねぎ 人参 きくらげ ザーサイ ほうれん草	768 29.3	19.2 2.4	
3	水	○	マラーカオ ごま風味大根サラダ プリン	中華麺 ごま油 プリン	牛乳 豚肉 なんと ハム ちくわ かつお節	人参 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 大根	767 24.7	26.6 3.1	
4	木	○	マーボーなす ポークシューマイ ワカメスープ	米 油 春雨 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	なす 人参 ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ ニラ しょうが にんにく コーン	775 26.5	18.8 2.9	
5	金	○	星形ハンバーグ シャリアピンソース パリパリサラダ コンソメスープ 七タクレープ	パン バター ごま油 クルトン クレープ	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 人参 コーン	816 29.2	30.4 2.8	七夕 献立
8	月	○	鶏つくね 肉じゃが春雨 ニラ玉味噌汁	米 油 じゃがいも 春雨 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	人参 玉ねぎ ニラ グリーンピース	815 28.7	20.6 2.6	
9	火	○	野菜のかき揚げ 焼肉サラダ オレンジ	うどん 油 ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ 青梗菜 もやし 人参 キャベツ しょうが オレンジ	788 26.2	26.1 3	
10	水	○	スライスチーズ かんきつサラダ 豆とウインナーのスープ ももゼリー	パン オリーブ油 マカロニ ゼリー	牛乳 ソーセージ チーズ 白いんげん	人参 キャベツ きゅうり みかん缶 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	789 32.3	31.6 3.1	
11	木	○	夏野菜カレー ブロッコリとツナのサラダ ミニデザート	米 麦 油 砂糖 ごま ゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 なす パプリカ かぼちゃ ブロッコリ コーン キャベツ	831 26.4	22.8 2.6	
12	金	○	ミートボール(ラトウイユソース) 玄米入りサラダ ジュリエンスープ	パン マーガリン メープルシロップ 玄米 砂糖	牛乳 豚肉 ハム ウインナ	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 大根 ピーマン	771 24.6	31 2.7	
16	火	○	水ギョーザスープ スティックアイス(抹茶)	米 砂糖 ごま油 アイス	牛乳 鶏肉 卵 高野豆腐 なんと 豚肉	人参 ほうれん草 きくらげ 玉ねぎ 小松菜	841 31.2	20.8 2	
17	水	○	焼きキャベツメンチ カボナータ 青菜のスープ	パン オリーブ油 マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ハム	玉ねぎ 人参 セロリ なす かぼちゃ トマト キャベツ 小松菜 コーン	799 29.9	33.5 2.5	
18	木	○	さばのねぎ塩焼き じゃがいもの味噌汁 ひじきのそぼろサラダ	米 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 さば 豚肉	人参 もやし 小松菜 玉ねぎ にんにく	796 27.3	26.9 2.3	
19	金	○	鶏のから揚げ 野菜サラダ カクテルゼリーのサイダーポンチ	米 砂糖 ごま 片栗粉 油 ゼリー サイダー	ジョア 豚肉 鶏肉	人参 きゅうり キャベツ レタス コーン しょうが パイン缶 みかん缶 黄桃缶	763 26.3	18.9 2.7	終業式
中学生の基準値			エネルギー 830Kcal	たんぱく質 33.2g		脂質 23.1g	塩分 2.5g		

※ 都合により献立を変更することがあります。

## 【給食食材についてのお知らせ】

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 人参：千葉県、北海道 玉ねぎ：兵庫県、香川県 しょうが：高知県  
じゃがいも：静岡県、北海道 にんにく：青森県 もやし：栃木県 ごぼう：群馬県、茨城県 きゅうり：秋田県 オレンジ：アメリカ  
ニラ：栃木県 レタス：長野県 ピーマン：北海道、青森県 大根：青森県、北海道 なす：岩手県、栃木県 セロリ：長野県  
パプリカ：韓国 キャベツ：群馬県、長野県 ほうれん草：栃木県 長ねぎ：青森県、茨城県 青梗菜：茨城県、静岡県