

平成27年7月



給食予定献立表



白河市立東中学校

日曜	献立名	主に体を作る食品 あか	主に体の調子を整える食品 みどり	主にエネルギーになる食品 きいろ	家で 食べて 欲しい 食品	栄 養 価			
						エネルギー	タンパク質	脂 質	食 塩
1 水	ごはん 牛乳 アジアーモンドフライ もやしのひき肉炒め キャベツのみそ汁	牛乳 アジ 豚肉 大豆 わかめ みそ にぼし粉	キャベツ にんじん もやし	ごはん 揚げ油 ごま油 じゃがいも	果物類	(kcal) 823	(g) 29.5	(g) 26.6	(g) 2.3
2 木	しょうゆラーメン 牛乳 シューマイ 海藻サラダ	牛乳 シューマイ 豚肉 なると 海藻 ツナ	もやし 小松菜 干しいたけ ねぎ メンマ きゅうり にんじん キャベツ	中華麺 ごま ごま油 砂糖	きのこ類	810	33.0	19.5	3.6
3 金	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き コーンサラダ 青菜と豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ にぼし粉	キャベツ コーン にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうが	麦ごはん ごま	いも類	823	34.8	27.3	2.4
6 月	ごはん 牛乳 のり玉 鶏肉の竜田揚げ ごまあえ もやしのみそ汁	牛乳 のり玉 鶏肉 油揚げ みそ にぼし粉	キャベツ きゅうり もやし にんじん	ごはん 揚げ油 ごま 砂糖 じゃがいも	魚介類	812	35.8	22.6	2.5
7 火	<七夕の日献立> ちらし寿司 牛乳 星のコロッケ そうめん汁 セブゼリー	牛乳 錦糸卵 油揚げ のり なると えび 豆腐	にんじん インゲン 甘酢しょうが 干しいたけ 小松菜	ごはん 砂糖 コロッケ そうめん ふ ゼリー	果物類	819	34.9	20.5	1.9
8 水	麦ごはん 牛乳 サケの三味焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 サケ さつま揚げ わかめ 豆腐 みそ にぼし粉	ねぎ にんじん ごぼう たけのこ れんこん 小松菜	麦ごはん ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	果物類	793	41.7	17.3	2.8
9 木	<かみかみメニュー> いか焼きそば 牛乳 チキンナゲット フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか チキンナゲット	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン みかん缶 もも缶 パイン缶 パナナ キウイフルーツ	焼きそば麺 サラダ油 白玉だんご 揚げ油	乳製品	717	30.2	25.2	3.3
10 金	ごはん 牛乳 夏野菜カレー パンパンジーサラダ オレンジ	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん ブロッコリー なす すりおろしりんご かぼちゃ きゅうり もやし キャベツ オレンジ	ごはん サラダ油	魚介類	855	32.1	21.0	3.1
13 月	<せんいたっぷりメニュー> 麦ごはん 牛乳 豆腐バーグ甘酢あん ひじきの炒め煮 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 豆腐バーグ 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ みそ にぼし粉	にんじん インゲン にら もやし	麦ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく サラダ油	果物類	812	31.1	23.2	2.6
14 火	ピザトースト 牛乳 コールスローサラダ トマトスープ キウイフルーツ	牛乳 ベーコン チーズ	玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん コーン レーズン トマト キウイフルーツ	食パン マカロニ 砂糖	豆類	814	29.0	32.3	3.6
15 水	ビビンバ丼 牛乳 きゅうりの磯あえ わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ 錦糸卵 のり 塩昆布 豆腐	もやし ほうれん草 ぜんまい にんじん きゅうり ねぎ 小松菜	ごはん ごま油 砂糖 サラダ油	いも類	822	31.2	20.4	2.5
16 木	うどん 牛乳 厚焼き玉子 切り干し大根のアーモンドあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 厚焼き玉子	にんじん 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ 切り干し大根	ソフト麺 砂糖 アーモンド	魚介類	803	35.7	22.1	3.6
17 金	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き ごまあえ かぼちゃのみそ汁 パインスティック	牛乳 サンマ 油揚げ みそ にぼし粉	キャベツ きゅうり もやし にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 パインスティック	ごはん 揚げ油 砂糖 ごま	海藻類	838	27.9	27.0	2.8

平成27年8月



25 火	ミートサンドパン 牛乳 コールスローサラダ 野菜スープ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 バター ベーコン	玉キャベツ にんじん コーン レーズン もやし 小松菜	コッペパン 砂糖 ゼリー	魚介類	(kcal) 809	(g) 28.1	(g) 25.9	(g) 3.2
26 水	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き わかめとツナの和え物 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ みそ にぼし ツナ	キャベツ にんじん 小松菜	ごはん マヨネーズ じゃがいも	果物類	779	38.0	21.8	2.8
27 木	和風スパゲティ 牛乳 スナッキーパンブ コーンサラダ	牛乳 ベーコン バター のり	えのき まいたけ しめじ コーン マッシュルーム 干しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ スナッキーパンブ	スパゲティ 揚げ油	いも類	793	27.6	27.9	3.3
28 金	ごはん 牛乳 シーフードカレー ひじきとツナのサラダ アップルシャーベット	牛乳 シーフード ひじき ツナ 大豆	玉ねぎ にんじん きゅうり すりおろしりんご アップルシャーベット	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま油	きのこ類	858	30.7	23.6	3.1
31 月	ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油	魚介類	815	29.7	25.2	3.1

計18食 ※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。