



# 2019年 7月分 予定献立表 A班



敦賀市立栗野中学校

日	曜日	給食のテーマなど	献立名	食品名			栄養価 E:エネルギー P:たんぱく質 C:脂質 NaCl:塩分
				あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子を整える	
1	月	夏野菜カレーには、かぼちゃ、なす、えだまめが入っています。	夏野菜カレー 牛乳 野菜の盛り合わせ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす えだまめ にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん	E 785 kcal P 22.5 g F 18.2 g C 128.9 g NaCl 3.1 g
2	火	 石川県の献立	ごはん 牛乳 ぶりの南蛮漬け めった汁	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく みそ	こめ でんぷん あぶら さとう こんにゃく さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん とうがらし にんじん だいこん ねぎ しょうが	E 867 kcal P 31.3 g F 26.0 g C 120.2 g NaCl 3.1 g
3	水	 愛知県の献立	豚丼 牛乳 水戸っぼサラダ	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう こんぶ	こめ しらたき さとう あぶら さとう あぶら	たまねぎ ねぎ みずな キャベツ もやし にんじん うめ あかじそ	E 725 kcal P 27.3 g F 15.1 g C 116.8 g NaCl 2.4 g
4	木	豚肉には、夏バテに効果がある、ビタミンB1がたっぷりふくまれています。	パン 牛乳 キャベツと豚肉の炒め物 スパゲティサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	パン マロニー あぶら スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	E 813 kcal P 30.3 g F 28.5 g C 105.0 g NaCl 3.8 g
5	金	 デザートは、お星さまタルトです。乳、卵、小麦はふくまれています。	パン 牛乳 かほひきサンドフライ ポトフ セタデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィンナー ベーコン とうにゅう かんてん	パン でんぷん こむぎこ パンこ あぶら ロード みずあめ じゃがいも こめこ さとう ショートニング みずあめ コーンフラワー あぶら でんぷん こんにゃく	かほひき たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ブルーベリー みかん	E 972 kcal P 29.1 g F 35.7 g C 131.7 g NaCl 4.1 g
8	月	 ふるさと献立	ごはん 牛乳 さわらの唐揚げみそだれかけ けんちん汁	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ	こめ でんぷん あぶら さとう こんにゃく さといも	にんじん ねぎ	E 808 kcal P 32.9 g F 21.2 g C 114.0 g NaCl 2.8 g
9	火	 和食献立	煮入り菜めし 牛乳 鶏肉と野菜のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	かつお ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ わかめ	こめ おおむぎ さとう こんにゃく じゃがいも さとう さとう	ひろしまな きょうな だいごんな にんじん えだまめ きゅうり もやし	E 792 kcal P 30.2 g F 14.8 g C 131.3 g NaCl 3.9 g
10	水	血に野菜を盛りつけて、うんとつゆをかけていただきます。	減量パン 牛乳 野菜ぶっかけうどん(うどん・野菜あえ) // (一食用うどんつゆ) 鶏肉のパーベキューソースかけ	ぎゅうにゅう とりにく	パン うどん さとう でんぷん あぶら さとう	もやし キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが	E 841 kcal P 33.9 g F 31.0 g C 101.0 g NaCl 3.9 g
11	木	とうがんは冬瓜と書きます。夏野菜ですが、冬まで保存できることから、この名前がつけました。	パン 牛乳 ウィンナーソーテ(3本) 冬瓜入り中華スープ ブロッコリーの酢じょうゆあえ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	パン さとう	とうがん にんじん もやし キャベツ ねぎ ブロッコリー	E 874 kcal P 33.7 g F 41.2 g C 89.6 g NaCl 5.2 g
12	金	むらさきキャベツの色は、アントシアニン色素です。酢を加えると、さらに色あざやかになります。	パン 牛乳 ポークストロガノフ むらさきキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン じゃがいも ブラウンシチュールフ さとう あぶら あぶら さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく トマト むらさきキャベツ キャベツ きゅうり にんじん コーン	E 774 kcal P 28.5 g F 21.7 g C 113.1 g NaCl 4.2 g
16	火	 アイアン献立	ごはん 牛乳 照焼ハンバーグ みそ汁 ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず うすあげ みそ	こめ ロード さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	E 866 kcal P 32.0 g F 24.7 g C 124.6 g NaCl 3.9 g
17	水	 ウビー献立	ごはん 牛乳 なすと厚揚げの中華炒め 春雨サラダ ぶりかけ(のり香味)	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ のり	こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	なす たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ とうがらし キャベツ きゅうり にんじん	E 914 kcal P 27.2 g F 33.7 g C 122.1 g NaCl 2.5 g
18	木	パイナップルという名前は、「松ぼっくり」という意味の英語があられました。	ドライパイパン 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き 五目スープ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく	パン ノンエッグマヨネーズ	パイナップル キャベツ もやし ほんしめじ にんじん ねぎ にんにく しょうが	E 779 kcal P 30.3 g F 23.9 g C 107.5 g NaCl 5.0 g
19	金	夏休みになって、三度の食事をきちんと、夜ふかしをしない生活を送りましょう。	ナン 牛乳 キーマカレー 小松菜サラダ みかんクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうにゅう	こむぎこ だいずあぶら さとう ばくが ショートニング カレールウ あぶら あぶら さとう さとう あぶら こめこ みずあめ ばくがとう でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ハセリ コーン トマト みかん レモン	E 777 kcal P 27.8 g F 32.5 g C 93.1 g NaCl 3.1 g

※ 食品名については、主な材料のみ記載してあります。調味料については、詳細献立をご確認ください。 ※ 献立内容は都合により変更になる場合があります。

## <7月食材の主な産地>

### 魚類

さわら…敦賀  
ぶり…敦賀



平成30年度、ぶりの類の漁獲量日本一は長崎県でした。2位は鳥根県、3位は千葉県順になっています。

### 野菜類

もやし・・・岐阜  
みずな・・・茨城  
キャベツ・・・群馬  
ねぎ・・・福井  
きゅうり・・・長野  
紫キャベツ・・・静岡  
白ねぎ・・・大分  
なす・・・愛知

じゃがいも・・・長崎  
にんじん・・・岐阜  
たまねぎ・・・兵庫  
にんにく・・・青森  
しょうが・・・高知  
だいこん・・・北海道  
とうがん・・・愛知  
しめじ・・・長野



### 牛乳 (5月分実績)

滋賀 三重  
北海道 福井  
徳島



※産地は予定のため変更になる場合があります。