



令和4年7月 予定献立表



松陵中学校

日	曜日	主食 牛乳	献立名	使われている食品 (献立名の行ごとに使用食品を明記)			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
				赤 血や肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	
1	金	ごはん 牛乳	いわしの紀州煮 小松菜と揚げのみそ汁 ピリ辛きゅうり 	いわし あげ みそ	砂糖 米でんぷん	梅肉 にんにく 生姜 小松菜 人参 えのき キャベツ きゅうり	エ 669 kcal P 27.5 g F 15.2 g C 110.0 g 塩 3.1 g
4	月	食パン 牛乳	食パン ラビオリと野菜のトマト煮 ほうれん草とコーンのサラダ	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉	小麦粉 ショートニング 砂糖 小麦粉 パン粉 ラード 砂糖 油 でんぷん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ にんにく トマト ほうれん草 きゅうり キャベツ コーン 人参	エ 612 kcal P 24.9 g F 21.9 g C 85.0 g 塩 4.2 g
5	火	パン 牛乳	** ココア揚げパン ** ポトフ ブロッコリーとコーンの酢醤油あえ 	脱脂粉乳 ウインナー	小麦粉 ショートニング(大豆油) ココア 砂糖 油 じゃが芋 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー コーン	エ 748 kcal P 23.0 g F 33.0 g C 95.4 g 塩 3.7 g
6	水	減量パン 牛乳	冷中華 1食用冷中華スープ ちくわのマヨネーズ焼 	鶏肉 ちくわ(小麦)	ごま 中華種 砂糖 大豆油 ごま油 エッグフリーマヨ(大豆油)	もやし きゅうり 人参 レモン パセリ	エ 711 kcal P 32.5 g F 19.6 g C 105.4 g 塩 5.5 g
7	木	ゆかりご飯 牛乳	ゆかりご飯 豆腐ハンバーグ和風きのこソース そうめんと野菜のすまし汁 	鶏肉 豆腐 ちくわ(小麦)	米 ラード でんぷん 砂糖 油 そうめん	赤しそ 玉ねぎ えのき しめじ 生姜 人参 ほうれん草	エ 714 kcal P 26.6 g F 15.3 g C 121.7 g 塩 4.6 g
8	金	ごはん 牛乳	スタミナ丼 わかめスープ ** ブルーベリータルト ** 	豚肉 わかめ 鶏肉 豆腐 豆乳	砂糖 ごま油 しらたき でんぷん 砂糖 米粉 水あめ ショートニング 油 でんぷん	人参 玉ねぎ もやし ニら にんにく 生姜 コーン しめじ ブルーベリー	エ 758 kcal P 28.7 g F 19.7 g C 122.7 g 塩 3.4 g
11	月	ごはん 牛乳	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ 	豚肉	砂糖 油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 かぼちゃ にんにく 生姜 なす トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン	エ 764 kcal P 22.1 g F 20.9 g C 129.2 g 塩 2.8 g
12	火	パン 牛乳	白身魚の黄金焼き 五目スープ	ホキ ベーコン 豆腐	でんぷん エッグフリーマヨ(大豆油) ごま油	コーン キャベツ もやし 人参 生姜 にんにく	エ 746 kcal P 37.0 g F 27.0 g C 89.3 g 塩 3.9 g
13	水	ごはん 牛乳	大豆のいそ煮 もやしとコーンのひたし 	大豆 ひじき 豚肉 あげ ちくわ(小麦)	ごんにやく 砂糖 油 砂糖	人参 グリンピース もやし きゅうり コーン 生姜	エ 759 kcal P 33.2 g F 20.9 g C 117.9 g 塩 2.3 g
14	木	ごはん 牛乳	絹揚げ入り麻婆なす 中華風春雨サラダ	豚肉 絹厚揚げ みそ	でんぷん 砂糖 油 春雨 ごま油 砂糖	なす 玉ねぎ にんにく 生姜 人参 ねぎ キャベツ きゅうり 人参	エ 768 kcal P 28.1 g F 23.1 g C 118.2 g 塩 2.2 g
15	金	ごはん 牛乳	かぼちゃとひき肉のサンドフライ あげと野菜の味噌汁 ブロッコリーのマヨ和え	豚肉 味噌 あげ 豆腐	油 ラード パン粉 でんぷん(大豆) 小麦粉 水あめ、砂糖 エッグフリーマヨ(大豆油)	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 えのき ねぎ ブロッコリー	エ 799 kcal P 24.1 g F 26.6 g C 121.6 g 塩 2.4 g
19	火	クロワッサン 牛乳	クロワッサン 鶏肉とじゃが芋のスープ煮 もやしのカレーマリネ	卵 脱脂粉乳 鶏肉 ツナ(大豆油)	小麦粉 砂糖 ラード マーガリン ショートニング じゃが芋 ごんにやく 砂糖 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり	エ 682 kcal P 25.7 g F 37.4 g C 69.3 g 塩 2.3 g
20	水	減量パン 牛乳	野菜しょうゆラーメン ** 鶏肉の揚げ照り煮 ** 	豚肉 鶏肉	中華種 でんぷん 砂糖 油	キャベツ もやし 人参 ねぎ	エ 860 kcal P 40.3 g F 34.4 g C 102.3 g 塩 4.8 g

☆ 「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合「大豆油」と明記。なたね油等の場合は「油」と明記。それ以外は、油の種類を明記
食品名の後に付く()には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。
☆ キャベツ、きゅうり、えのきだけ、トマトは県産のものを使用する予定です。(天候の影響により入荷されない場合もあります)

☆ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
☆ 米は、R3年度数賀市産あきさかりを使用します。

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏) 野菜を食べよう!



バ) ランスよく食べよう!



量より質が大切です

テ) つぶん(鉄分)不足に注意!



し) よくよく(食欲)を増す工夫を



*香味野菜や にんにく
酸味で食欲アップ!

な) っとう(納豆)、豚肉、魚類などで疲労回復



ビタミンB群を多く含みます

い) ちよう(胃腸)にやさしい食事のとり方を



冷たいものとり過ぎ

みんなで守ろう!! コロナ対策!!

★手洗い ★マスク
★しずかに食べよう

