



令和6年7月 予定献立表



松蔭中学校

日	曜日	主食	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）			
				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	月	牛乳	ごはん 焼き鯖のしょうがじょうゆかけ 夏野菜のみそ汁 ポイルキャベツ 	鯖 あげ みそ		生姜 かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 キャベツ 	エ 823 kcal P 32.0 g F 33.4 g C 107.1 g 塩 2.6 g
2	火	牛乳	チキンソテー ラウトソースかけ ポトフ 国産アップルフレッシュゼリー 	鶏肉 ウインナー	油 でんぶん じゃが芋 砂糖	なす ズッキーニ 玉ねぎ ピーマン トマト にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 枝豆 りんご	エ 878 kcal P 32.1 g F 50.3 g C 83.5 g 塩 3.4 g
3	水	牛乳	ごはん チゲ鍋 パンパンジー	豚肉 豆腐 みそ 昆布 鶏肉	ごま ごま油 砂糖 ごま ごま油 油 砂糖	キャベツ ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ 大根 ニラ りんご にんにく 生姜 もやし 人参 きゅうり	エ 704 kcal P 31.3 g F 18.3 g C 108.9 g 塩 2.5 g
4	木	牛乳	ごはん 夏野菜のカレーライス 豆乳プリン入りミックスフルーツ	豚肉 豆乳	砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす トマト 枝豆 にんにく 生姜 黄桃 みかん 	エ 795 kcal P 23.3 g F 19.0 g C 140.0 g 塩 2.1 g
5	金	牛乳	ごはん 星型てりやきハンバーグ そうめんのふし汁 ポイルブロッコリー 天の川ゼリー 	鶏肉 豚肉 ちくわ(小麦) あげ 豆乳 寒天	ラード 砂糖 でんぶん そうめん 砂糖 水あめ でんぶん 	玉ねぎ トマト にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 オクラ しいたけ ブロッコリー りんご	エ 774 kcal P 27.0 g F 18.9 g C 130.7 g 塩 3.3 g
8	月	牛乳	ごはん 麻婆なす 中華風春雨サラダ	豚肉 牛肉 みそ	でんぶん 砂糖 油 春雨 ごま ごま油 砂糖	なす にんにく 生姜 人参 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 人参	エ 698 kcal P 24.0 g F 18.3 g C 116.6 g 塩 1.8 g
9	火	牛乳	パン きなご揚げパン ビーフンスープ ブロッコリーの酢醤油和え	きな粉 鶏肉	小麦粉 ショートニング(大豆油) 砂糖 油 ビーフン 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ ブロッコリー	エ 835 kcal P 28.8 g F 34.9 g C 101.6 g 塩 3.3 g
10	水	牛乳	血うどん(具) 焼餃子 お米deカト-ショコラ	豚肉 豚肉 鶏肉 大豆粉 豆乳	油 でんぶん 小麦粉 砂糖 ラード 大豆油 でんぶん 水あめ 米粉 油 砂糖 でんぶん ココア カカオ	生姜 しめじ グリンピース キャベツ 筍 もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	エ 644 kcal P 30.3 g F 26.3 g C 78.9 g 塩 3.1 g
11	木			給食なし			エ kcal P g F g C g 塩 g
12	金			給食なし			エ kcal P g F g C g 塩 g
16	火	牛乳	食パン 県産サゴシフライ オニオンスープ キャベツと人参のマヨあえ 1食ウスターソース 	サゴシ ベーコン	でんぶん 油 パン粉 油 エッグフリーマヨ(大豆油)	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ 人参	エ 640 kcal P 26.4 g F 30.9 g C 73.0 g 塩 3.8 g
17	水	牛乳	ごはん タンドリーチキン 野菜スープ 粉ふき芋	鶏肉 ベーコン	エッグフリーマヨ(大豆油) 砂糖 じゃが芋	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン しいたけ パセリ	エ 799 kcal P 30.4 g F 27.6 g C 114.6 g 塩 3.0 g
18	木	牛乳	ごはん ちくわのマヨネーズ焼 豚肉と野菜のバーベキュー炒め 味付けのり	ちくわ(小麦) 豚肉 のり	エッグフリーマヨ(大豆油) 油 砂糖 砂糖 水あめ	パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン しめじ コーン にんにく	エ 758 kcal P 29.9 g F 19.7 g C 122.3 g 塩 3.1 g
19	金	牛乳	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 即席漬 ふりかけ(のり香味)	鶏肉 のり 青のり	こんにやく 砂糖 ごま 砂糖	かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 人参 生姜	エ 685 kcal P 24.0 g F 14.4 g C 123.4 g 塩 2.0 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、トマト、ピーマン、ねぎ、サゴシは県産のものを使用する予定です。

☆ 米は、R5年度教員産あきさきりを使用します。

☆ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。