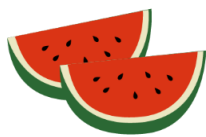


7月 献立表



熊谷市教育委員会
妻沼西中学校

日	曜	日	主食	牛乳	献立名	体の中での働き					栄養価	
						体の組織を作る		エネルギーになる		体の調子を整える		エネルギー kcal たんぱく質 g
						1群	2群	5群	6群	3群	4群	
1	金		田舎うどん	○	ゆでとうもろこし おひたし	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	地粉うどん じゃがいも こんにゃく 三温糖	油	人参 小松菜	玉葱 なす 生椎茸 ねぎ とうもろこし ごぼう グリーンピース	763 27.5
4	月		ココア揚げパン	○	ワンタンスープ 海草サラダ ヨーグルト	豚ひき肉 いか	牛乳 ヨーグルト	コッペパン ワンタン	油	人参 ほうれん草	ブラックマッパ もやし ねぎ キャベツ きゅうり	843 27.6
5	火		ごはん	○	夏野菜のカレーライス 大豆のカリカリあげ ハムのマリネ	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	白飯 じゃがいも 上白糖	油	人参 かぼちゃ	玉葱 にんにく しょうが なす ヤングコーン缶 キャベツ きゅうり	800 26.8
6	水		ごはん	○	焼き鳥風 大豆の磯煮 野菜丼	鶏肉 豚肉 大豆 さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	白飯 三温糖 かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	油	人参 小松菜	さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ	769 35.8
7	木		黒パン	○	星のコロッケ 七タスープ ほうれん草とたまごのソテー 七タゼリー	なると ベーコン たまご	牛乳	黒パン 星のコロッケ そうめん	油	人参 オクラ ほうれん草	大根 キャベツ ホールコーン	879 28.2
8	金		ごま味噌ラーメン	○	春巻き 春雨サラダ	豚ひき肉 味噌	牛乳	中華めん 緑豆春雨	すりごま ごま油 油	人参 ニラ 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 もやし ねぎ とうもろこし ｽﾏ きゅうり キャベツ	777 26.9
11	月		コッペパン スライス	○	インディアン焼きそば 蒸しウインナー フルーツポンチ	豚肉 いか ウインナー	牛乳 さくらえび あおのり	コッペパン 中華めん	油	人参	玉葱 もやし キャベツ ミックスドフルーツ	775 30.9
12	火		ごはん	○	手作りカツ丼 ふのみそ汁 磯の香和え	鶏肉 たまご みそ	牛乳 生わかめ のり	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖 麩	油	人参 ほうれん草	玉葱 もやし キャベツ	795 31.7
13	水		ごはん	○	肉じゃが ししゃもフライ 和風サラダ	豚肉 さつま揚げ ししゃもフライ いか	牛乳	白飯 じゃがいも こんにゃく 三温糖	油	人参	玉葱 さやいんげん きゅうり キャベツ	784 26.9
14	木		子どもパン	○	マカロニのヒリヒリに プレーンオムレツ ヘルシーサラダ	鶏肉 むきえび オムレツ まぐろ缶	牛乳	子どもパン マカロニ	油	人参 小松菜	玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう	828 34.1
15	金		えんむちゃんうどん	○	地粉うどん汁 天ぷら おかか和え	鶏肉 なると 油揚げ 焼き竹輪 かつお節	牛乳	地粉うどん 薄力粉	油	人参 小松菜 かぼちゃ ほうれん草	干し椎茸 大根 ねぎ キャベツ もやし	826 30.2
19	火		ごはん	○	ハンバーグデミソースがけ 野菜コンソメスープ ポテトのさっぱりサラダ 冷凍みかん	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも	油	ホールトマト 人参 小松菜 ブロッコリー	玉葱 マッシュルームｽﾗｲｽ とうもろこし キャベツ きゅうり 冷凍みかん	740 24.2
給食実施回数 12回 ※食材入荷等の都合により献立が変わることがあります。								エネルギー kcal		たんぱく質 g		
						基準栄養素量		820		30		
						平均栄養素量		798		29.2		

