

平成22年

# 7月の予定献立表

柏市立富勢中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主に体を作る		体の調子を整える		エネルギー源		エネルギー kcal	脂質 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	食塩 g
				肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・芋・砂糖	油脂・種実		
1	木		ご飯・鰯のアーモンドフライ のり和え・牛肉とごぼうのうま煮 みそけんちん汁・冷凍りんご 大豆小魚	牛肉・鰯・豆腐・みそ・大豆	牛乳・のり・かえり煮干	ほうれん草・にんじん	キャベツ・ごぼう・大根・長ねぎ・もやし・生姜・にんにく・冷凍りんご	米・麦・里芋・パン粉・小麦粉・砂糖・こんにゃく	サラダ油・アーモンド	864	24.1
										35.2	2.69
2	金		ピピンバ・チリポテト わかめと豆腐のスープ 手作りオレンジナタデココゼリー 小魚	豚肉・鶏肉・豆腐・みそ・うずら卵	牛乳・寒天・かえり煮干	ほうれん草・にんじん・チンゲン菜	キャベツ・長ねぎ・もやし・白菜・生姜・オレンジ果汁	米・麦・じゃが芋・砂糖・ナタデココ	サラダ油・ごま油・白ごま	935	28.6
										35.1	2.89
5	月		ジャージャー麺 手作りチーズスコーン マセドアンサラダ・フルーツ白玉 小魚	豚肉・みそ	牛乳・チーズ・かえり煮干	にんじん・ピーマン	玉ねぎ・長ねぎ・キャベツ・パイン(缶)・みかん(缶)・桃(缶)	中華麺・じゃが芋・でん粉・小麦粉・砂糖・白玉餅	サラダ油・白ごま・バター	857	22.9
										27.9	2.95
6	火		アーモンドトースト チンゲン菜とほたてのクリーム煮 ブロッコリーサラダ・すいか ふくふく豆	鶏肉・みそ・ほたて貝・きな粉・大豆	牛乳・チーズ	にんじん・ブロッコリー・チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ・もやし・すいか	パン・じゃが芋・小麦粉・砂糖	サラダ油・バター・アーモンド・マーガリン・生クリーム	780	30.7
										26.5	2.74
7	水		ご飯・鰯の竜田揚げ 辛味おひたし・七夕そうめん汁 青大豆とごぼうのうま煮 七夕ゼリー・小魚	豚肉・鶏肉・鰯・青大豆・うずら卵	牛乳・昆布・寒天・かえり煮干	ほうれん草・にんじん・オクラ	キャベツ・ごぼう・もやし・長ねぎ・りんご果汁	米・麦・砂糖・でん粉・こんにゃく・そうめん	サラダ油	820	22.8
										32.8	2.68
8	木		なすとトマトのスパゲティ パンプキンパイ 海草サラダ・フルーツあえ アーモンド小魚	豚肉・イカ	牛乳・チーズ・わかめ・かえり煮干	かぼちゃ・にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ・なす・キャベツ・きゅうり・パイン(缶)・みかん(缶)・桃(缶)	スパゲティ・小麦粉・パイ生地・はちみつ・砂糖	マーガリン・オリーブ油・生クリーム・アーモンド	828	29.3
										32.2	3.06
9	金		豆腐の中華丼 揚げぎょうざ・もやしのソテー わかめスープ 冷凍パイナップル・小魚	鶏肉・豚肉・エビ・イカ・豆腐・うずら卵	牛乳・わかめ・かえり煮干	チンゲン菜・にんじん・小松菜	玉ねぎ・白菜・キャベツ・たけのこ・もやし・冷凍パイナップル	米・麦・でん粉・砂糖	サラダ油・ごま油	887	27.8
										38.2	3.12
12	月		ナシゴレン イカのかりん揚げ・コーンサラダ 白菜のスープ ミニヨーグルト・小魚	鶏肉・ベーコン・エビ・イカ	牛乳・かえり煮干・ヨーグルト	ピーマン・グリーンアスパラ・にんじん・小松菜	玉ねぎ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・白菜・にんにく・生姜・コーン	米・麦・でん粉・砂糖	サラダ油・ごま油・アーモンド	787	22.5
										34.2	3.52
13	火		冷やしきつねうどん 鶏肉のレモンソースかけ 辛し和え・夏野菜のそぼろ煮 発酵乳・小魚	鶏肉・豚肉・油揚げ	牛乳・発酵乳・かえり煮干	にんじん・小松菜・きぬさや・かぼちゃ	長ねぎ・きゅうり・キャベツ・なす・もやし・生姜	うどん・小麦粉・砂糖・でん粉	サラダ油・白ごま	809	30.4
										33.7	3.28
14	水		うなぎの混ぜご飯 揚げだし豆腐・おひたし 豚汁・冷凍みかん 小魚	豚肉・うなぎ・油揚げ・豆腐・みそ	牛乳・かえり煮干	にんじん・ほうれん草・小松菜	大根・キャベツ・もやし・ごぼう・長ねぎ・冷凍みかん	米・麦・じゃが芋・砂糖・こんにゃく	サラダ油	867	28.5
										34.6	3.16
15	木		ぶどうパン・なすのミートグラタン ドレッシングサラダ・卵スープ ゼリーポールポンチ・大豆小魚	牛肉・豚肉・鶏肉・鶏卵	牛乳・チーズ・わかめ・かえり煮干・寒天	にんじん・チンゲン菜	玉ねぎ・なす・きゅうり・キャベツ・パイン(缶)・みかん(缶)・桃(缶)	パン・コーンスターチ・砂糖	サラダ油	783	25.8
										30.7	3.46
16	金		夏野菜のカレーライス エビフライ・ひじきのサラダ アセロラゼリー アーモンド小魚	豚肉・エビ	牛乳・ひじき・チーズ・かえり煮干・寒天	いんげん・にんじん・かぼちゃ	玉ねぎ・なす・キャベツ・にんにく・生姜・きゅうり・アセロラ果汁	米・麦・じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖	サラダ油・バター・アーモンド	964	28.4
										28.6	2.27
* 食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。										850	26.0
										31.5	3未満
										所要栄養量基準	