

7月 学校給食献立予定表

中コース



〔 本庄東中・本庄西中・本庄南中
上里中・上里北中 〕

日・曜日	献立名		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーになる(黄)		エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1水	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 あじの竜田揚げ 切干大根のカレー炒め	油揚げ みそ あじ竜田 あさり	牛乳	人参 小松菜	なす 切干大根	ごはん 三温糖	油	788	22.3
2木	牛乳	ツイストパン ABCトマトスープ チキンフレーク焼き 花野菜サラダ	鶏肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ カリフラワー	ツイストパン じゃがいも マカロニ コーンフレーク	油 ノエック マヨネーズ イタリアド レッティング	730	32.3
3金	牛乳	ごはん フォー チキンナゲット③ ガバオライスの具	鶏肉 チキンナゲット	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	ごはん フォー 三温糖	油	856	34.8
6月	牛乳	酢飯 七夕献立 七夕汁 星のコロケ 磯寿司の具 七夕ゼリー	かまぼこ 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳 わかめ ひじき	人参 オクラ	こんにゃく	酢飯 星のコロケ 三温糖 七夕ゼリー	油	876	26.5
7火	牛乳	五目うどん おさかな天ぷら こんにゃくサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉 なんと 油揚げ おさかなさつま	牛乳 青のり	人参 ほうれん草	干しいたけ こんにゃく キャベツ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 ミルクコーヒー	油 塩ド レッティング	759	26.7
8水	牛乳	ごはん トマ玉スープ 揚げコーンしゅうまい③ チンジャオロースー	豆腐 卵 コーンしゅうまい 豚肉	牛乳	トマト ほうれん草 人参 ピーマン	玉ねぎ にんにく たけのこ	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ごま油	830	31.9
9木	牛乳	子供パン コーンスープ フィッシュフライ(ソース) マカロニサラダ	フィッシュフライ	牛乳	人参	玉ねぎ コーン キャベツ	子供パン マカロニ	油 イタリアド レッティング	793	26.6
10金	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス チキンチーズ焼き 冷凍みかん	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく 冷凍みかん	もち麦ごはん じゃがいも パン粉	油 オリーブ油	874	37.3
13月	牛乳	ごはん 豆腐ともずくのみそ汁 あじフライ(ソース) なすのみそ炒め	豆腐 みそ あじフライ 豚肉	牛乳 もずく	人参 ピーマン	えのき しょうが 玉ねぎ なす	ごはん 三温糖	油	794	34.4
14火	牛乳	タンメン 春巻き フルーツ杏仁	豚肉 春巻き	牛乳	人参 なら	にんにく しょうが もやし キャベツ パイン みかん 黄桃 白桃	中華麺 杏仁豆腐	ごま油 油	892	28.1
15水	ジュリア	ごはん エコの日 夏野菜カレー かりかり大豆 きゅうりサラダ	豚肉 大豆	ジュリア (ブルバリー) 牛乳 揚げちりめん	人参 トマト かぼちゃ ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ なす りんご こんにゃく きゅうり	ごはん 三温糖	油 玉ねぎド レッティング	825	27.0
16木	牛乳	食パン(いちごジャム) ジュリエンヌスープ 鶏肉のレモン煮 ナポリタン	鶏肉 無塩せきウインナー	牛乳	人参 トマト ピーマン	コーン キャベツ レモン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	食パン 片栗粉 三温糖 スパゲティ いちごジャム	油	933	34.9

カタボケ
多言語に対応した献立表をデジタルブックで配信中!



材料入荷による多少の変更はご了承ください。 給食回数 12回 太字: 本庄または上里産

©栄養相談日 7月16日(木)13:30~16:00(要予約) 場所:給食センター TEL:0495-24-2621