

令和元年度 7月 献立表

中学校

伊豆市立中伊豆給食センター

日付	曜日	牛乳	献立名	卵	乳	小麦	えび	きいろ 主にエネルギーとなる食品群	あか 主に体の組織をつくる食品群	みどり 主に体の調子を整える食品群	エネルギー たんぱく質 脂質%	メモ	
1	月	○	麦ごはん					精白米 麦			774 Kcal 33 g 26 %		
			鶏肉の薬味ソースかけ			★		油 小麦粉 でんぷん 砂糖	鶏肉 豆板醤	にんにく しょうが ねぎ レモン汁			
			大豆とひじきの炒め煮					油 砂糖	大豆 ひじき	にんじん しらたき 枝豆			
			もずくスープ	★				でんぷん	もずく 卵	にんじん えのきたけ チンゲン菜			
2	火	○	ロールパン		★	★		小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		783 Kcal 30 g 30 %		
			ナスとトマトの揚げがけ			★		オリーブ油 砂糖 揚げがけ	ベーコン	にんにく 玉ねぎ トマト トマトジュース トマト缶 ケチャップ なす			
			ツナサラダ					えごま油 砂糖	ツナフレーク	キャベツ 小松菜 きゅうり とうもろこし			
			サマースープ					油	鶏肉	玉ねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし オクラ			
			ヨーグルト		★				ヨーグルト				
3	水	○	そうめん			★		小麦粉			784 Kcal 31 g 24 %	★七タメニュー★	
			七タつけ汁						鶏肉 油揚げ かまぼこ(卵不使用 たら)	えのきたけ ごぼう にんじん オクラ			
			かぼちゃと大豆のかき揚げ	★		★		小麦粉 でんぷん 油	ひじき 大豆 卵	かぼちゃ 玉ねぎ			
			野菜の磯辺和え							のり			小松菜 キャベツ もやし にんじん
			七タゼリー					砂糖		ブルーベリー果汁 レモン果汁 みかん果汁			
4	木	○	わかめごはん					精白米 麦	炊き込みわかめ		792 Kcal 33 g 26 %		
			冬瓜のくず煮					油 砂糖 でんぷん	鶏肉 生揚げ	しょうが 干し椎茸 にんじん 冬瓜 さやえんどう			
			黒はんぺんの生姜焼き							黒はんぺん(さば)			しょうが
			しらたま団子のすまし汁					白玉団子	かまぼこ(卵不使用 たら)	えのきたけ にんじん ねぎ			
			オレンジ							オレンジ			
5	金	○	麦ごはん					精白米 麦			790 Kcal 31 g 25 %		
			焼きにらまんじゅう			★		ラード 米油 小麦粉	豚肉	キャベツ にら ねぎ にんにく			
			ジャージャン豆腐					油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆板醤 豚肉 生揚げ みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干し椎茸 キャベツ			
			中華サラダ					春雨 砂糖 ごま油 ごま		にんじん キャベツ きゅうり			
			パイナップル							パイナップル			
8	月	○	キムタクごはん			★		精白米 麦 油 ごま ごま油	豚肉	白菜キムチ(ごま 玉ねぎ 大根 にんじん 昆布 にら) つぼ漬け(干し大根)	795 Kcal 31 g 31 %		
			いわしのかりかりフライ					じゃがいもでんぷん 油	いわし	しょうが			
			野菜のごま和え					練りごま ごま 砂糖		もやし キャベツ 小松菜 にんじん			
			玉ねぎとえのきの味噌汁						豆腐 みそ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
9	火	○	ロールパン		★	★		小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		767 Kcal 33 g 30.0 %		
			ｽﾗｯﾌﾟ-ｼﾞｮｰｻﾞｯﾄﾞ の具			★		オリーブ油 砂糖 パン粉	豚肉 大豆	玉ねぎ ケチャップ グリンピース			
			コンソメスープ					じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ にんじん とうもろこし チンゲン菜			
			きなこ豆					油 砂糖 でんぷん	大豆 きなこ				
			デラウェア							デラウェア			
10	水	○	麦ごはん					精白米 麦			794 Kcal 30 g 33 %		
			さんまのかぼすレモン煮			★		砂糖 でんぷん	さんま	かぼす果汁 レモンペースト レモン果汁			
			干草和え					砂糖 ごま油	油揚げ	しらたき 小松菜 キャベツ にんじん			
			納豆(タレ入り)			★		砂糖	納豆				
			豆腐団子のすまし汁						鶏肉 豆乳団子(たら)	にんじん ごぼう しめじ ねぎ			
11	木	○	麦ごはん					精白米 麦			825 Kcal 26 g 29 %		
			夏野菜カレー			★		油 じゃがいも カレールウ	鶏肉	にんにく しょうが セロリー にんじん ケチャップ トマトピューレ なす かぼちゃ グリンピース 玉ねぎ			
			大豆サラダ					えごま油 砂糖	大豆(市内産) ツナフレーク	小松菜 キャベツ にんじん			
			お米のムース	★	★			砂糖 米粉 水あめ	乳製品 卵黄				
12	金	○	じゅーしー					精白米 麦 油 砂糖	昆布 豚肉 ひじき 鰹入りちくわ (卵不使用、たらぐちたいいわし)	にんじん	743 Kcal 32 g	★日本の旅ツアー 沖縄★	
			ゴーヤーチャンプルー	★				油 砂糖 でんぷん	豚肉 とうふ 卵	にがうり もやし にんじん にら			
			わかめスープ					ごま でんぷん	わかめ	きくらげ とうもろこし ねぎ 小松菜			
			(中学生) シークワーサータルト	★				米粉 砂糖 水飴 ショートニング	豆乳	シークワーサー果汁			
う む の 日													
16	火	○	麦ごはん					精白米 麦			773 Kcal 27 g 23 %		
			ナス入りマーボー豆腐					油 砂糖 ごま油 でんぷん	豚肉 豆板醤 甜麺醤 みそ 豆腐	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ なす			
			春雨サラダ					春雨 砂糖 ごま油 ごま	ハム	にんじん キャベツ きゅうり			
			すいか							すいか			
17	水	○	米粉ロールパン		★	★		米粉 小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		829 Kcal 35 %		
			鶏肉のマーマレード焼き					油	鶏肉	マーマレード			
			ゆでとうもろこし							とうもろこし			
			デミシチュー	★	★			オリーブ油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター デミグラスソース	豚肉 みそ	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ケチャップ トマト缶 グリンピース			
18	木	○	きのこピラフ			★		精白米 麦 バター 油	鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム しいたけ パセリ	758 Kcal 25 g 29 %		
			白身魚のフライ(タルタルソース)			★		小麦粉 パン粉 油 コーラー でんぷん	ほき ノンエッグタルタルソース				
			イタリアンスープ			★		油 マカロニ	ベーコン	にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん トマト缶 パセリ			
			ナタデココフルーツ							パイン缶 ぶどうゼリー 梨ゼリー みかん缶 パナナ ナタデココ			
19	金	○	野沢菜チャーハン			★		精白米 麦 砂糖 ごま油 ラード	焼き豚	野沢菜づけ にんじん	760 Kcal 25 g 27 %		
			揚げぎょうざ			★		油					
			海藻こんにゃくサラダ					砂糖 ごま油	海藻ミックス ツナフレーク	きゅうり こんにゃく			
			ワンタンスープ			★		わんたんの皮	鶏肉	にんじん もやし にら			
22	月	○	麦ごはん					精白米 麦			792 Kcal 34 g 26 %		
			豚キムチ					砂糖 ごま ごま油 油	豚肉 コチジャン	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ にら 白菜キムチ			
			キャベツのごま酢和え					砂糖 ごま	油揚げ	キャベツ きゅうり もやし			
			担々チーフンスープ					油 練りごま びーつ ごま油	豚肉 豆板醤 みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ チンゲン菜			
23	火	○	えだまめごはん					精白米 もち米		枝豆	767 Kcal 32 g 25 %		
			うなぎ入り卵焼き	★	★			ごま油 砂糖	鶏肉 ひじき 卵 うなぎかば焼き	にんじん 玉ねぎ 切干大根			
			野菜のおかか和え						かつお節	キャベツ にんじん もやし			
			冬瓜と鶏団子のスープ			★			かまぼこ(卵不使用 たら) 粗挽きつくね(鶏肉)	冬瓜 にんじん			