



7月献立予定表



取手市立戸頭中学校

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉, 骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC, 他	炭水化物	脂質	
毎日	 牛乳		牛乳					
	1 キムチラーメン(中華めん)					中華めん		789 4.3
	(キムチスープ)	豚肉		にんじん にら	ねぎ 白菜キムチ		油	
	海鮮チヂミ					★海鮮チヂミ		
	海藻サラダ(和風ドレッシング)		★海藻ミックス		もやし むき枝豆		★和風ドレッシング	
	焼きプリンタルト					★焼きプリンタルト		
	2 ごはん					ごはん		808 2.3
	ハッシュドポーク	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	砂糖	油	
	コーンサラダ(ごまドレッシング)				キャベツ きゅうり スイートコーン		★ごまドレッシング	
	3 ごはん					ごはん		824 2.9
	あじのたつた揚げ	あじ			しょうが	でんぶん	油	
	ひじきの煮物	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油	
	さつま汁	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	
	4 麦ごはん					ごはん 大麦		919 2.4
	ふりかけ						★ふりかけ	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 高野豆腐		にんじん	しょうが たまねぎ 枝豆	砂糖 じゃがいも でんぶん	油	
	みょうがのみそ汁	油揚げ みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ みょうが		削り節	
	7 ごはん					ごはん		754 2.6
	星形ハンバーグごまソース	★星形ハンバーグ みそ				砂糖	ごま	
	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	
	すまし汁	かまぼこ		にんじん こまつな	しいたけ ねぎ	ふ		
	8 麦ごはん					ごはん 大麦		799 2.5
	ブルコギ	豚肉		にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし	砂糖	油	
	ねぎ塩スープ	ハム		にんじん チンゲンサイ	きくらげ ねぎ にんにく			
	9 ごはん					ごはん		798 2.6
	鶏のきじ焼き	鶏肉				砂糖		
	きのこベーコンのバターしょうゆ炒め	ベーコン		こまつな	たまねぎ エリンギ しめじ		油 バター	
	みそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ			
	10 黒パン					黒パン		886 2.5
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ スイートコーン ★コーンペースト	じゃがいも 小麦粉	バター 油	
	グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)				キャベツ きゅうり 枝豆			
	🇯🇵 日 本 の 食 べ 物 の 旅 沖 縄 県 🇯🇵							793 2.5
	11 ごはん					ごはん		
	沖縄天ぷら	いか 卵				小麦粉	油	
	ゴーヤーチャンプルー	豚肉 生揚げ みそ かつおぶし		にんじん にがうり	しょうが	砂糖	油	
	もずくのみそ汁	みそ	もずく		たまねぎ しめじ		削り節	
	14 ごはん					ごはん		802 2.9
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 ★大豆ミート みそ		にら	たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	油	
	冬瓜の中華スープ	ハム		チンゲンサイ	冬瓜 えのきたけ にんにく			
	15 ソフトめん					ソフトめん		811 3.1
	塩麴スープ	鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ			
	ソーセージフリッター	★ソーセージ 卵				小麦粉 でんぶん	油	
	大根サラダ(パンパンジードレッシング)			にんじん 豆苗	だいこん		★パンパンジードレッシング	
	16 ごはん					ごはん		765 2.6
	鯖のしょうが煮	さば			しょうが	砂糖		
	きゅうりのからし和え(からしだれ)				きゅうり もやし スイートコーン		油	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく	油	751 2.6
	ミルクパン					ミルクパン		
	豚肉とセロリのケチャップ炒め	豚肉			たまねぎ セロリ		油	
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも		
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ			861 1.9
	18 麦ごはん					ごはん 大麦		
	夏野菜カレー	豚肉		にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	
	バリバリワントンサラダ(中華塩ドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	ワントン	油	
	フローズンヨーグルト		★フローズンヨーグルト					

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	7月の平均
エネルギー(kcal)	830	811
食 塩(g)	2.5	2.7