



7月献立予定表



取手市立取手第一中学校

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			その他の材料(調味料など)	
		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 水	ごはん					ごはん			894 2.0	
	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒		
	ひじきの煮物	油揚げ 大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ みりん 酒		
	ごまみそ汁	みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん もやし しいたけ	こんにゃく	ごま	削り節		
2 木	黒パン					黒パン			822 3.4	
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉			たまねぎ セロリ		油	塩 こしょう ケチャップ ワイン カレー粉		
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング		
	野菜スープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ		油	塩 こしょう がらスープ		
3 金	麦ごはん					ごはん 大麦			868 2.2	
	あじの南蛮漬け	あじ		赤パプリカ	たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖	油	みりん しょうゆ 酢		
	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	ワイン しょうゆ		
	かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ こまつな	たまねぎ しめじ			削り節		
6 月	ごはん					ごはん			797 2.6	
	豆腐ハンバーグごまソース	★豆腐ハンバーグ みそ				砂糖	ごま	しょうゆ 酒 みりん		
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも		塩		
	チンゲンサイのスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	きくらげ ねぎ しょうが			しょうゆ 塩 酒 がらスープ		
7 火	なす入りジャージャー麺(中華めん)					中華めん			888 2.6	
	(なす入り肉そぼろあん)	豚肉 ★大豆ミート みそ		にんじん	なす にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	油	デンメシジャン トウバンジャン しょうゆ オイスターソース		
	(添え野菜)				もやし きゅうり					
	フルーツ白玉				パイナップル みかん 黄桃	★白玉だんご ★カクテルゼリー				
8 水	麦ごはん					ごはん 大麦			783 2.6	
	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	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン		
	コーンサラダ(しそドレッシング)			水菜	キャベツ スイートコーン			★しそドレッシング		
9 木	ココア揚げパン					コッパパン 砂糖	油	ビュアココア ★ミルクココア		762 2.8
	肉だんごとキャベツのスープ	鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ	でんぷん 春雨	油	塩 こしょう しょうゆ		
	大根サラダ(シーザードレッシング)			にんじん 豆苗	だいこん			★シーザードレッシング		
10 金	ごはん					ごはん			815 2.2	
	魚のみそマヨネーズ焼き	さわら みそ				砂糖	マヨネーズ	塩 酒 しょうゆ		
	おひたし(おひたしのたれ)			こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ みりん 削り節		
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく	油	しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節		
13 月	ごはん					ごはん			835 2.5	
	鶏のきじ焼き	鶏肉				砂糖		塩 酒 しょうゆ みりん ★七味唐辛子		
	きのこ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	しょうゆ		
	みょうがのみそ汁	油揚げ みそ		ほうれんそう	みょうが たまねぎ	じゃがいも		削り節		
14 火	塩麴うどん(ソフトめん)					ソフトめん			752 3.3	
	(塩麴スープ)	鶏肉 かまぼこ		にんじん 水菜	たまねぎ しいたけ			塩麴 塩 しょうゆ みりん がらスープ		
	春巻き					★春巻き	油			
	海藻サラダ(バンバンジードレッシング)		★海藻ミックス	にんじん	キャベツ			★バンバンジードレッシング		
15 水	ごはん					ごはん			824 3.0	
	ビビンバ(肉みそ)	豚肉 ★大豆ミート みそ			しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ トウバンジャン コチュジャン みりん 酒		
	(ナムル)			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢		
	トック	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しめじ	トック		しょうゆ 塩 こしょう がらスープ		
日本 の 食 べ 物 の 旅 沖縄県										
16 木	ごはん					ごはん			801 2.3	
	沖縄天ぷら	いか 卵				小麦粉	油	塩		
	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	酒 塩 しょうゆ		
	もずくのみそ汁	みそ	もずく		たまねぎ えのきたけ			削り節		
17 金	麦ごはん					ごはん 大麦			860 1.6	
	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 ブッキーニ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ		
	パリパリワンタンサラダ(中華塩ドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	ワンタンの皮	油	★中華塩ドレッシング		
	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	823
食塩(g)	2.5	2.5