



献立表



2020年 7月

新宮市立熊野川中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I値・ たんぱく質
1 水	ミートスパゲッティ		豚ひき肉	スパゲッティ サラダ油 小麦粉 三温糖	玉ねぎ にんじん 青ピーマン にんにく しょうが	805 kcal
	大豆のサラダ		大豆	サラダ油 三温糖 ごま	キャベツ ブロッコリー	32.6 g
2 木	ご飯			精白米		638 kcal
	五目きんぴら		豚肉	糸こんにゃく ごま 三温糖 サラダ油	ごぼう にんじん 干し椎茸	24.2 g
	きゅうりもみ		じゃこわかめ	上白糖	きゅうり キャベツ	
3 金	ご飯			精白米		834 kcal
	親子煮		鶏肉 かまぼこ たまご	三温糖	にんじん 玉ねぎ ねぎ	36.4 g
	梅しそギョウザ		あじ	ごま油 かたくり粉 ぎょうざの皮 サラダ油	玉ねぎ 梅干し しょうが しそ葉	
	カルピス寒天		カルピス 寒天	上白糖		
6 月	ご飯			精白米		864 kcal
	豆腐ハンバーグ		豚ひき肉 豆腐 たまご	パン粉 かたくり粉 ごま 三温糖	玉ねぎ にんじん ねぎ	35.2 g
	キャベツ				キャベツ	
	かぼちゃの煮物		豚肉	三温糖	かぼちゃ	
7 火	きんぴらすし		豚肉	精白米 上白糖 糸こんにゃく ごま ごま油	にんじん ごぼう	780 kcal
	セタそうめんすまし汁		たまご	そうめん	オクラ	21.8 g
	キラキラフルーツポンチ		寒天	上白糖	もも みかん パイン キウイフルーツ	
8 水	ご飯			精白米		887 kcal
	塩鮭		鮭			36.6 g
	ちくわときゅうりのごまあえ		ちくわ	すりごま	きゅうり もやし	
	厚揚げの煮物		厚揚げ	サラダ油 三温糖 かたくり粉	玉ねぎ いんげん	
9 木	ご飯			精白米		835 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油 三温糖	玉ねぎ にんじん いんげん	23.8 g
	ひじきのサラダ		ひじき ちくわ	上白糖 ごま油	キャベツ えのき	
10 金	ご飯			精白米		849 kcal
	マーボなす		豚ひき肉 赤みそ	サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油	なす にんにく しょうが たけのこ にんじん 干し椎茸 白ねぎ	23.6 g
	春雨サラダ		ハム たまご	はるさめ サラダ油 上白糖 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり	
13 月	梅じゃご飯			精白米 サラダ油 いりごま	梅干し	901 kcal
	冷やし中華		たまご 豚肉	中華めん 上白糖 サラダ油	きゅうり もやし ミニトマト ねぎ しょうが	31.9 g
	とうもろこし					とうもろこし
14 火	ご飯			精白米		940 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	上白糖 かたくり粉 小麦粉 サラダ油	しょうが にんにく	36.2 g
	ごぼうサラダ		つな ちくわ	マヨネーズ 三温糖	ごぼう キャベツ	
	かきたま汁		たまご 豆腐	かたくり粉	えのき ねぎ	
15 水	ご飯			精白米		794 kcal
	ブルコギ		牛肉 豚肉	ごま 砂糖 はちみつ ごま油	玉ねぎ キャベツ にんじん 青ピーマン しめじ にんにく しょうが	28.9 g
	ごま酢あえ			上白糖 サラダ油 ごま	きゅうり にんじん 切干しいんげん もやし	
	バナナ				バナナ	

16 木	ご飯			精白米		892 kcal
	魚の野菜あんかけ		しいら	かたくり粉 小麦粉 サラダ油 三温糖	青ピーマン しめじ 玉ねぎ にんじん	31.5 g
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり	
17 金	ご飯			精白米		750 kcal
	鶏肉のごま照り焼き		鶏肉	三温糖 黒ごま		32.6 g
	キャベツのおかかあえ		かつお節	三温糖	キャベツ	
	五目豆		大豆 こんぶ 油揚げ	こんにゃく 三温糖	たけのこ れんこん にんじん ごぼう	
20 月	そぼろご飯		鶏ひき肉 たまご	精白米 三温糖 サラダ油	しょうが 玉ねぎ いんげん	771 kcal
	けんちん汁		豆腐 豚肉	こんにゃく	大根 にんじん ねぎ ごぼう	27.7 g
	うめ寒天		寒天	上白糖	梅シロップ	
21 火	ご飯			精白米		832 kcal
	カリントマグロ		まぐろ	かたくり粉 ピーナツ サラダ油 三温糖	しょうが	37.4 g
	うめおかかあえ		かつお節	三温糖	もやし きゅうり 切干しだいこん 梅干し	
	糸こんにぶ炒め煮		糸こんにぶ 平天	こんにゃく サラダ油 三温糖 ごま	にんじん ごぼう	
22 水	チャンボン		豚肉	中華めん サラダ油 かたくり粉	はくさい キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし しょうが ねぎ	756 kcal
	ジャンボシューマイ		豚ひき肉 えび	しゅうまいの皮 三温糖 かたくり粉 ごま油	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸	36.0 g
27 月	焼き鶏丼		鶏肉 のり	精白米 サラダ油 上白糖	白ねぎ 玉ねぎ	843 kcal
	枝豆とツナのサラダ		つな	上白糖 ごま油	キャベツ にんじん	29.1 g
	すいか				すいか	
28 火	ご飯			精白米		803 kcal
	チンジャオロース		豚肉	上白糖 かたくり粉 サラダ油	青ピーマン たけのこ にんじん 玉ねぎ いんげん にんにく	33.0 g
	イカのサラサ揚げ		いか	三温糖 かたくり粉 サラダ油	しょうが	
29 水	ご飯			精白米		809 kcal
	炒り豆腐		鶏ひき肉 豆腐 たまご	三温糖 サラダ油	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ れんこん ねぎ	36.8 g
	焼き肉サラダ		牛肉	糸こんにゃく 三温糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが もやし きゅうり	
30 木	夏野菜カレー		豚肉	精白米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく しょうが	850 kcal
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	もも みかん パイン バナナ	24.6 g
31 金	そうめん		たまご	そうめん 上白糖 サラダ油	ミニトマト きゅうり	879 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ 青のり たまご	小麦粉 サラダ油		31.9 g
	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	