



令和5年

7月学校給食予定献立表

鹿児島市立東谷山中学校



※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。

東谷山中

★ 東谷山中ホームページに「給食室から」のコーナーを設けています ★
毎月の献立表や好評メニューを掲載しています。どうぞご利用ください。

日 曜 し	は し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			食塩相当量 (g)
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
4 火		混ぜこみいなり寿司	油揚げ	ひじき	にんじん	椎茸 竹の子	米 砂糖	ごま	すし酢 しょうゆ みりん 酒	745	
		牛乳		牛乳						28.9	
		五目うどん	鶏肉 さつま揚げ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 椎茸	うどん		酒 しょうゆ みりん 塩 さば節(だし)	3.2	
		ヨーグルト		ヨーグルト							
5 水		鶏飯 (ご飯・鶏飯の具・鶏飯の スープ・きざみのり)	鶏肉	のり	にんじん 葉ねぎ 絹さや	椎茸 つぼ漬(大根)	米 麦 砂糖		酒 しょうゆ 塩	751	
		牛乳	錦糸卵	牛乳						32.0	
		切り干し大根とツナのソテー	まぐろフレーク		にんじん ほうれん草	切り干し大根	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ	2.7	
		とっとチーズ		チーズ 煮干し			砂糖	アーモンド ごま			
6 木		バターパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	塩	776	
		牛乳		牛乳							
		なすのミートソース煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ なす 枝豆 にんにく	フシリ 砂糖	サラダ油	コンソメ しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう ソース ワイン	31.8	
		パインサラダ	大豆ミート			きゅうり キャベツ パイン	はちみつ	サラダ油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	2.9	
7 金		ビビンバ (麦ご飯・ビビンバの具)	牛肉		にんじん ほうれん草	深ねぎ 大根 大豆もやし にんにく	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	酒 しょうゆ 塩 トウバンジャン	798	
		牛乳		牛乳						33.3	
		流れ星スープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ コーン	ビーフン		しょうゆ 塩 こしょう 酒 鶏がらスープ	2.7	
		七夕ゼリー	うずら卵		オクラ	えのきたけ パイン果汁	砂糖				
10 月		コッパパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	758	
		黒豆きな粉クリーム	きなこ	乳製品			砂糖	植物油			
		牛乳		牛乳							
		ペパロンチーノ スパゲッティ	鶏肉	乳・卵不使用	にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	ワイン しょうゆ 塩 唐辛子 コンソメ こしょう 鶏がらスープ	30.8	
粒マスタードサラダ	ベーコン	チーズ	ピーマン パプリカ ブロッコリー	もやし コーン	砂糖	オリーブ油 ごま	しょうゆ マスタード りんご酢 こしょう	3.3			
11 火		麦ご飯					米 麦			790	
		牛乳		牛乳							
		鶏肉とゴーヤの揚げ煮	鶏肉			にがうり 練り梅	米粉 砂糖	大豆油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 煮干し(だし)	29.0	
		かいのこ汁	大豆 油揚げ 麦みそ	昆布	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ	ごぼう なす こんにゃく				2.5	
12 水		麦ご飯					米 麦			841	
		牛乳		牛乳							
		カレー豚じゃが	豚肉 厚揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも 砂糖	サラダ油	カレー粉 酒 みりん しょうゆ	32.9	
		くるみと小魚の佃煮	かつお節	煮干し しらす干し			砂糖	くるみ	みりん しょうゆ	2.3	
13 木		チリドッグ (コッパパン・ポークフランク ク・チリソース・キャベツ)	ポークフランク	脱脂粉乳		玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	小麦粉・砂糖 砂糖	マーガリン サラダ油	塩 ケチャップ ピザソース トウバンジャン	755	
		牛乳		牛乳						32.7	
		あさりの チャウダー	鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン にんにく	じゃがいも 米粉	マーガリン	ワイン 塩 こしょう コンソメ 鶏がらスープ	3.2	
		ご飯									
14 金		牛乳		牛乳			米			836	
		豚肉ととうが のみそ煮	豚肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ		にんじん いんげん	とうが こん こんにゃく	砂糖 黒砂糖	サラダ油	酒 しょうゆ	35.4	
		かつおそぼろ	焼きなまり節 卵とぼろ			枝豆 しょうが	砂糖	ごま油	みりん しょうゆ	2.5	
		みかん果汁				みかん果汁					
18 火		麦ご飯					米 麦			860	
		夏野菜カレー	豚肉	チーズ スキムミルク	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ なす 枝豆 りんご にんにく		サラダ油	カレー粉 カレールー ワイン ケチャップ ソース	26.9	
		牛乳		牛乳							
		しゅわっとポンチ				みかん バルコ 苺 りんご 梨果汁 ゼリー(ぶどう果汁・なし果汁)	砂糖 はちみつ ゼリー(砂糖)		炭酸水	1.9	
19 水		ご飯					米			728	
		牛乳		牛乳							
		焼き肉炒め	牛肉 豚肉 赤みそ		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ りんご にんにく しょうが	砂糖	サラダ油	しょうゆ みりん ソース 酒 ケチャップ 唐辛子	30.5	
		魚そうめん汁	魚そうめん 豆腐	わかめ 葉ねぎ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			しょうゆ 酒 塩 さば節(だし)	2.7	

【お願い】※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてましょう。