



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						31.8	
		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	2.9	
		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		
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	ピーマン		しょうゆ 塩 こしょう	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		酒 鶏がらスープ		
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		30.8	
		牛乳		牛乳						3.3	
		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		
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				
11 火		麦ご飯					米 麦			790	
		牛乳		牛乳						29.0	
		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)	2.5	
		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					
12 水		麦ご飯					米 麦			841	
		牛乳		牛乳						32.9	
		カレー豚じゃが	豚肉		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	2.3	
		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		
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								836	
14 金		牛乳		牛乳						35.4	
		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	2.5	
		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		
		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						1.9	
		しゅわっとポンチ				みかん バルコ びんご 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		
19 水		ご飯					米			728	
		牛乳		牛乳						30.5	
		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	2.7	
		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)		

【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。