

7月 予定献立表

材料の都合上、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

平成 30 年

町田市立中学校

日	曜日	献立名	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	栄養価
2	月	ごはん(ゆかり) チキンオーバー 生揚げのサッパ'リモン炒め ジャーマンポテト 小松菜の和え物 牛乳	鶏肉モモ 生揚げ ベーコン 米みそ 牛乳 ダイスチーズ ひじき	精白米 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 サラダ油 白いりごま	ミニトマト にんじん 青ピーマン こまつな にんにく ぶなしめじ キャベツ もやし えのきたけ エリンギ レモン 玉葱	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 34 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.9 g
3	火	ごはん(ごま塩) 肉じゃが ブロッコリーおかか和え いろどりサラダ 果物 牛乳	豚こま 焼き竹輪 糸削り 牛乳 あおのり かりり	精白米 つきこんにやく じゃがいも 三温糖 天ぷら粉 さつまいも 砂糖 黒ごま サラダ油 揚げ油 ごま油	ブロッコリー にんじん 赤ピーマン しょうが 玉葱 グリーンピース えだまめ 国産ホールコーン パイン缶	エネルギー 895 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.8 g
4	水	ごはん(ひじきのふりかけ) 鮎の南蛮漬け 生揚げのそぼろあん 三色胡麻和 さつまいものパイン和え 牛乳	まあじ 生揚げ 鶏肉ひき肉 牛乳	精白米 かたくり粉 砂糖 さつまいも 揚げ油 白すりごま	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン こまつな 玉葱 もやし えのきたけ 生椎茸 キャベツ パイン缶	エネルギー 851 Kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.6 g
5	木	ターメリックライス タンドリーチキン 小松菜の胡麻和え 野菜コロケ フレンチサラダ 果物 牛乳	鶏肉牛乳 ヨーグルト ダイスチーズ 乾燥わかめ	精白米 砂糖 有塩バター サラダ油 白すりごま 揚げ油 オリーブ油	こまつな にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり オレンジ	エネルギー 885 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 3 g
6	金	枝豆ごはん さんまの蒲焼き ブロッコリー パンパンジー 人参とじゃこのきんぴら すりおろし洋梨ミネラリー ジョア(ブルーベリー)	さんま 鶏胸ほぐし身 ジョア(チゴ) ちりめんじゃこ	精白米 薄力粉 かたくり粉 砂糖 つきこんにやく 黒ごま 揚げ油 白いりごま ごま油 胡麻マヨドレッシング	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん えだまめ しょうが もやし きゅうり	エネルギー 865 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.9 g
9	月	ごはん(手作り小松菜) 豚肉の生姜焼き 豆腐のミートグラタン キムチ入りポテトナムル キャンディーチーズ 牛乳	削り節 豚肩ロース 国産鉄分強化とうふ 国産カルシウム強化とうふ 豚ひき肉 牛乳 かりり 粉チーズ プロセスチーズ	精白米 砂糖 薄力粉 パン粉 じゃがいも 白いりごま ごま油 サラダ油 有塩バター	こまつな にんじん トマト缶詰 玉葱 ほんしめじ キャベツ キムチ漬け もやし	エネルギー 831 Kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3 g
10	火	ごはん 夏野菜の米粉カレー ししやものフライ 野菜とわかめの和え物 即席漬け 牛乳	豚こま 牛乳	精白米 じゃがいも サラダ油 ご ま油 白いりごま	にんじん 青ピーマン かぼちゃ トマト缶詰 ミニトマト にんにく しょうが 玉葱 なす キャベツ もやし えのき	エネルギー 821 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.4 g
11	水	わかめごはん スパイシーフライドチキン 付け合せ野菜 生揚げの四川煮 わかめとレンコンの韓国風 果物 牛乳(ミルクココア)	鶏肉モモ 豚ひき肉 米みそ 絹厚揚げ 牛乳 炊き込みわかめ	精白米 薄力粉 砂糖 かたくり 粉 揚げ油 白すりごま ごま油	さやいんげん こまつな キャベツ にんにく しょうが れんこん パイン缶	エネルギー 857 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g
12	木	ペーパーパン(パン&黒糖) 鶏肉のマスタード焼き チリビーンズポテト ごぼうサラダ すりおろしりんごゼリー 牛乳	鶏肉モモ大豆(水煮缶詰) 牛乳 プロセスチーズ ひじき	黒糖パン パインパン じゃがいも 砂糖 かたくり粉 有塩バター 揚げ油 サラダ油 ごま油 胡麻マヨドレッシング	ミニトマト 青ピーマン キャベツ 玉葱 にんにく しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 2.9 g
13	金	ごはん(ゆかり) ハンバーグサルサソース チーズポテト きのことパスタの炒め物 フレンチサラダ(オニオン入り) 果物 牛乳	ベーコン 牛乳 プロセスチーズ	精白米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 オリーブ油	トマト缶詰 さやいんげん こまつな にんじん 赤ピーマン エリンギ 玉葱 レモン えだまめ ぶなしめじ キャベツ きゅうり 国産ホールコーン オレンジ	エネルギー 877 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.5 g
17	火	ごはん 棒餃子 付け合せ野菜 炊き合わせ(がんも) わかめと切干大根のナムル 大豆ジャコのハチミツ醤油炒め 牛乳	がんもどき だいず(国産、水煮) 牛乳 わかめ しらす干し	精白米 板こんにやく 三温糖 砂糖 はちみつ 揚げ油 サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん ミニトマト さやえんどう 赤ピーマン キャベツ たけのこ きゅうり 国産ホールコーン(冷凍) 切干しだいこん しょうが	エネルギー 862 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.8 g
18	水	ごはん 鶏肉のガーリック焼き キャベツとウインナーのソテー スパゲティソテー 切干大根のサラダ 昆布豆 飲むヨーグルト	鶏肉 ウインナー ベーコン だいず(国産、水煮) ヨーグルト ひじき 刻み昆布	精白米 砂糖 スパゲティ 三温糖 ごま油 サラダ油 オリーブ油	青ピーマン にんにく ねぎ キャベツ 玉葱 ぶなしめじ きゅうり 国産ホールコーン 切干しだいこん	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.8 g
19	木	バターライス ポジョ アルペハド かぼちゃコロケ コールスローサラダ キャンディーチーズ 牛乳	鶏肉 牛乳 プロセスチーズ	精白米 薄力粉 有塩バター フレンチドレッシング サラダ油	にんじん トマト缶詰 セロリ さやいんげん ミニトマト 玉葱 エリンギ にんにく ミックスベジタブル キャベツ きゅう り とうもろこし缶詰	エネルギー 874 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 2.6 g
20	金	ごはん 焼肉野菜添え 厚焼き卵 ブロッコリーおかか和え ミニトマト ごぼう入りナムル 果物 牛乳	豚ロース 厚焼きたまご 糸削り 牛乳	精白米 砂糖 サラダ油 ごま油 白いりごま 白いりごま	にんじん ブロッコリー ミニトマト こまつな にんにく しょうが 玉葱 りんご キャベツ もやし きゅうり ごぼう 桃缶	エネルギー 810 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.9 g



【2学期】 8月 予定献立



給食の有無は学校により異なります。

30	木	ごはん とんかつ 付け合せ野菜 肉じゃが 小松菜の胡麻和 スイートピクルス オレンジジュース	豚こま わかめ	精白米 じゃがいも 砂糖 はちみつ 揚げ油 ごま油 サラダ油 白すりごま	にんじん こまつな 赤ピーマン キャベツ 玉葱 グリーンピース だいこん 黄ピーマン	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.7 g
31	金	ごはん(手作りふりかけ) 鶏肉のザンギ 春雨のピリ辛サラダ 五目きんぴら チーズ 牛乳	削り節 鶏肉モモ たまご さつまいも 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	精白米 砂糖 薄力粉 かたくり粉 緑豆はるさめ つきこんにやく 三温糖 白いりごま 揚げ油 中華ドレッシング サラダ油	ミニトマト にんじん 赤ピーマン キャベツ もやし きゅうり ホールコーン ごぼう れんこん	エネルギー 904 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.2 g