



給食献立表 7月



坂町立坂中学校



日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1 火	ごはん 牛乳 豚じゃが ひろしまコーンサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ さつま揚げ たこ	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース とうもろこし キャベツ 小松菜 レモン果汁	米 じゃがいも 油 さとう マヨネーズ	802 30.0 25.3	10 木	牛乳 冷麦 フライドポテト カットコーン カスタード入りケーキ	牛乳 かまぼこ 油揚げ 錦糸卵	干しいたけ にんじん きゅうり とうもろこし	冷麦 さとう 星型ポテト 油 カスタード入りケーキ	694 23.1 28.5
2 水	小型ツイストパン 牛乳 焼うどん 大学かぼちゃ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 煮干し粉	キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ かぼちゃ	ツイストパン うどん 油 水あめ さとう ごま	837 26.6 33.7	11 金	(酢合わせごはん) 牛乳 こぎつねずし 厚焼き卵 鶏団子汁	牛乳 豚肉 油揚げ 厚焼き卵 鶏団子 豆腐	しょうが にんじん さやいんげん とうがん ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 さとう	710 31.7 28.1
3 木	(ごはん) 牛乳 ルーロー飯 ビーフンの豆乳スープ 冷凍パイ	牛乳 豚肉 うずら卵 ベーコン 中みそ 豆乳	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 しょうが にんにく 干しいたけ ねぎ パインアップル	米 油 さとう かたくり粉 ビーフン	782 28.6 28.4	14 月	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 パンサンサー	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 錦糸卵	たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ にんにく もやし きゅうり	米 油 さとう かたくり粉 はるさめ ごま油	738 29.9 21.4
4 金	ピタパン 牛乳 鶏肉のメキシカンソース コーンクリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム とうもろこし パセリ	ピタパン かたくり粉 油 さとう じゃがいも 米粉 バター	702 32.0 33.3	15 火	ごはん ふりかけ 牛乳 あじの梅醤ソース ゴーヤのツナ和え 赤だし	牛乳 あじ ツナ 塩昆布 豆腐 油揚げ 赤みそ 中みそ	梅びしお ねぎ ゴーヤ にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ふりかけ	米 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま じゃがいも	684 35.3 17.9
7 月	わかめごはん 牛乳 星のハンバーグ 添え野菜 七タ汁 七タゼリー	わかめ 牛乳 ハンバーグ 鶏肉 ちくわ 油揚げ	キャベツ にんじん ごぼう しいたけ あくら	米 さとう かたくり粉 そうめん 七タゼリー	774 28.5 22.1	16 水	小型チーズパン 牛乳 和風スパゲティ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし えだまめ 青しそ 紫しそ にんにく パイン缶 黄桃缶 みかん缶 バナナ	チーズパン スパゲティ オリーブ油 カラフルゼリー	825 26.0 28.2
8 火	バターパン 牛乳 魚のラタトゥイユソース ふわふわ卵スープ	牛乳 ホキ 粉チーズ ベーコン たまご ミックスビーンズ	たまねぎ セロリー なす スッキーニ にんにく トマト にんじん パセリ	バターパン かたくり粉 油 オリーブ油 さとう パン粉	803 33.7 34.9	17 木	(ごはん) 牛乳 夏野菜のカレーライス 枝豆のサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 チーズ ハム わかめ ヨーグルト	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく きゅうり えだまめ 甘夏かん缶	米 じゃがいも さとう	845 26.4 29.3
9 水	ごはん 牛乳 じゃが豚キムチ ナムル	牛乳 豚肉 ハム ひじき	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 白菜キムチ にら もやし きゅうり	米 じゃがいも 油 さとう ごま ごま油	687 27.3 15.8	18 金	(丸型横割りビッグロール) 牛乳 セルフハンバーガー ABCスープ	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ	ビッグロール さとう かたくり粉 マカロニ	813 33.5 33.1

*物資の都合により献立を変更することがあります。

*8日(火)・9日(水)・10日(木)は2年生は給食はありません。

《7月の給食は、旬の夏野菜をふんだんに使用!》



トマト
体を病気や風邪から守る力を強く
する「リコピン」が豊富!



なす
紫色の色素「アントシアニン」は目の
疲れを回復!



とうもろこし
疲れを回復し、ストレスを軽くしてく
れる優れもの!



かぼちゃ
風邪予防や目の健康を守る強い味
方! 緑色の皮にも栄養たっぷり◎



ピーマン
風邪予防に効く「ビタミンC」たっ
ぷり! 苦みで血液もサラサラ!



きゅうり
体の余分な塩分を外に出してくれる
広島県の特産品!



おくら
ネバネバ成分に含まれる食物繊維が
生活習慣病の予防やお通じの改善に
役立つ◎



えだまめ
夏バテ防止にもってこい! 疲れも回
復してくれる優れもの◎