



令和5年7月予定献立表



牧野中学校

日 曜日	行事	主食	献立名	使用している食品						栄養成分	
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		E:エネルギー	P:たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
3 (月)		ごはん	ひよこ豆の味噌がらめ キャベツと胡瓜の和え物 なめこ汁 ふりかけ	ひよこ豆 高野豆腐 味噌	牛乳 わかめ		キャベツ 胡瓜 なめこ 本しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん てまり麩	油 ふりかけ	E 742 kcal P 23.9 g F 19.3 g	
4 (火)	地場産品 献立	米粉パン	荒挽きウインナー 小松菜のソテー ヨーグルト 卵とコーンのスープ	ウインナー 卵	牛乳 ヨーグルト	赤ビーマン 小松菜 パセリ	玉ねぎ まいたけ コーン	米粉パン でんぶん	サラダ油	E 767 kcal P 29.6 g F 30.2 g	
5 (水)	地場産品 献立	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 青菜とキャベツの浸し さつま汁 すいか	揚げ出し豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ ねぎ 大根 すいか	ごはん 砂糖 でんぶん さつまいも	油 ごま	E 839 kcal P 27.6 g F 23.7 g	
6 (木)		食パン	鮭の香り焼き ドレッシングサラダ 米粉の味噌シチュー ジャム	鮭 鶏肉 味噌	牛乳 脱脂粉乳	パセリ 赤ビーマン 人参	胡瓜 キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ コーン	食パン パン粉 砂糖 ジャム じゃがいも 上新粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン	E 854 kcal P 40.8 g F 26.3 g	
7 (金)	七夕献立	ごはん	焼きハンバーグ 豆いろいろサラダ 七夕汁 七夕ゼリー	ハンバーグ 大豆 油揚げ	牛乳		胡瓜 枝豆 コーン 玉ねぎ 黒きくらげ	ごはん 砂糖 そうめん ゼリー	ごま	E 868 kcal P 32.1 g F 22.3 g	
10 (月)	2年生欠食	ごはん	えびシューマイ 拌三絲 麻婆豆腐 冷凍みかん	えびシューマイ 豚肉 赤味噌 豆腐	牛乳	人参	生姜 にんにく みかん 胡瓜 コーン 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 でんぶん	ごま油 サラダ油	E 856 kcal P 27.6 g F 20.9 g	
11 (火)	2年生欠食	食パン	鶏肉の香り揚げ ブロッコリーのバターソテー フルーツポンチ スライスチーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 寒天	プロッコリー	生姜 キャベツ 玉ねぎ みかん もも パイン バナナ	食パン でんぶん ゼリー 砂糖	油 サラダ油	E 946 kcal P 37.5 g F 31.4 g	
12 (水)	2年生欠食	ごはん	鯖のホイル焼き きんぴらごぼう かきたま汁 アンデスメロン	鯖ホイル焼き 豚肉	牛乳	人参 いんげん	ごぼう 玉ねぎ アンデスメロン	ごはん 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま ごま油	E 802 kcal P 32.0 g F 20.6 g	
13 (木)	2年生欠食 地場産品 献立	麦ごはん	オムレツ ほうれん草のコーンあえ 夏野菜のカレー	オムレツ 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 南瓜 ピーマン	キャベツ コーン なす 玉ねぎ にんにく	麦ごはん じゃがいも	サラダ油 油 ｶｰﾚｰ	E 852 kcal P 23.9 g F 27.4 g	
14 (金)	2年生欠食 郷土食 献立	ごはん	ししやものフライ 干しﾌﾟﾙｰﾝ いんげんのごまあえ 太きゅうりのそぼろ煮	ししやもフライ 味噌 鶏肉	牛乳	いんげん 人参	ﾌﾞﾙｰﾝ キャベツ 生椎茸 生姜 太胡瓜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく でんぶん	油 ごま	E 827 kcal P 25.6 g F 20.4 g	
18 (火)		2/3コッペ パン	鶏肉のマーマレードソースかけ イタリアンサラダ なすとトマトのﾊﾟｽﾀ ミックスﾀｯﾌﾟ	鶏肉 ベーコン	牛乳	赤黄ピーマン トマト パセリ	キャベツ 胡瓜 玉ねぎ なす 本しめじ にんにく	2/3コッペパン 砂糖 でんぶん マーマレード スパゲティ	ミックスﾀｯﾌﾟ オリーブ油 サラダ油	E 909 kcal P 36.7 g F 31.8 g	
19 (水)	たかおか 食19并 献立	ごはん	高岡野菜のスタミナ豚丼 焼きポテトｶｽﾀｰﾄﾞﾌﾟﾘﾝ 豆腐のすまし汁	豚肉 豆腐	牛乳 プリン わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ 生椎茸 生姜 たけのこ にんにく ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん ｾﾞﾘｰ てまり麩	サラダ油 ごま	E 776 kcal P 28.5 g F 18.9 g	
20 (木)		コッペ パン	いかのかりん揚げﾌﾞﾙｰﾊﾞｰﾘｰﾞﾞｰ 胡瓜とコーンのサラダ キャベツのもちもちｽｰﾌﾟ	いか ベーコン	牛乳	人参	胡瓜 コーン キャベツ 玉ねぎ	コッペパン でんぶん 砂糖 白玉団子 ゼリー	油 サラダ油 ごま	E 835 kcal P 33.6 g F 26.8 g	

※ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ◎ 2学期の給食開始は、8月29日（火）からの予定です。

土用の丑の日（7月30日）

土用の丑の日には「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

7月使用予定の地場産食材

ほうれん草 小松菜
生椎茸 黒きくらげ
にんにく

「う」のつく食べ物



すいか きゅうり (ウリ科)

うどん

うめぼし

うなぎ