

平成29年7月 学校給食予定献立表

笠岡市立白石中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う					
		赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえるものになる		黄の食品 エネルギーのもとになる	
3 (月)	炊き込みごはん 牛乳 じゃこ和え 豆腐汁 冷凍ミカン	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ しらすぼし 豆腐	干しいたけ にんじん ごぼう さやいんげんほうれんそう 赤ピーマン ☆たまねぎ しめじ ☆ねぎ 冷凍ミカン	米 砂糖	ごま		
4 (火)	麦ごはん 牛乳 トッポギ パンサンスー わかめスープ	牛乳 豚肉 ハム わかめ	☆たまねぎ たけのこ にんじん にら にんにく しょうが きゅうり もやし 黄ピーマン えのき	米 トッポギ 砂糖 ごま油	麦 油 春雨		
5 (水)	ごはん 牛乳 いわしのしそ揚げ いろどり炒め なすのみそ汁	牛乳 いわし 卵 ベーコン 油揚げ みそ	しょうが しそ ねぎ ☆たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん なす ☆ねぎ	米 油	小麦粉 砂糖		
6 (木)	米粉パン 牛乳 鶏肉のマスタードパン粉焼き グリーンサラダ 野菜のスープ煮	牛乳 鶏肉 ウインナー ミックスビーンズ	きゅうり ブロッコリー にんじん パセリ かぼちゃ ☆たまねぎ	米粉パン 油	パン粉 砂糖		
7 (金)	[七夕の献立] ちらし寿司 牛乳 おひたし そうめん汁 セタゼリー	牛乳 えび しらすぼし 卵 かまぼこ	にんじん れんこん さやいんげん 干しいたけ さんとうさい もやし しめじ ☆たまねぎ にんじん オクラ	米 そうめん セタゼリー	砂糖 油		
10 (月)	夏野菜カレー 牛乳 コールスローサラダ スイカ	牛乳 牛肉	にんにく・しょうが かぼちゃ ☆たまねぎ トマト なす にんじん コーン ゴーヤ オクラ キャベツ きゅうり すいか	米 カレールウ 砂糖	麦 ドレッシング		
11 (火)	ごはん 牛乳 さけのホイル焼き からし和え みそ汁 ふりかけ	牛乳 さけ みそ	☆たまねぎ ピーマン しめじ 切り干し大根 こまつな にんじん ☆ねぎ	米 砂糖 麩	バター ☆じゃがいも		
12 (水)	冷やし中華 牛乳 とうもろこし ごま団子	牛乳 卵 ハム	にんじん きゅうり もやし とうもろこし	中華麺 砂糖 ごま団子	油 ごま油 油		
13 (木)	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプル 中華和え もずくスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 糸かつお 茎わかめ もずく かまぼこ	しょうが ゴーヤ ☆たまねぎ こまつな はくさい にんじん ☆ねぎ	ごはん 油	砂糖 ごま油		
14 (金)	チーズパン 牛乳 ラトウイユ ビーンズサラダ ブドウ	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ	にんにく なす ☆たまねぎ ピーマン かぼちゃ ズッキーニ トマト きゅうり 黄ピーマン ぶどう	チーズパン 砂糖	ドレッシング		
18 (火)	ミートスパゲティ 牛乳 彩りサラダ 雪見だいふく	牛乳 合い挽きミンチ チーズ	☆たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン ブロッコリー キャベツ	スパゲティ 砂糖	油 雪見だいふく		
19 (水)	麦ごはん 牛乳 うなぎの蒲焼き わかめの酢の物 みそ汁	牛乳 うなぎ わかめ ちくわ 油揚げ みそ	もやし きゅうり にんじん ☆たまねぎ しめじ ☆ねぎ	米 砂糖	麦 ☆じゃがいも		

☆は白石島産の食材です。



◇◆ 7 月 分 の 栄 養 価 ◆◇ (中学校)



栄養素	単位	摂取目標量	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	18	19	平均
エネルギー	Kcal	850	650	728	847	760	704	815	712	820	731	732	688	767	746
たんぱく質	g	28.0	26.4	24.7	35.3	33.5	24.6	25.5	31.0	27.8	32.7	28.6	27.3	29.8	28.9
カルシウム	mg	420	360	302	392	343	355	318	387	280	458	442	398	441	373