

令和5年 7月分学校給食献立予定表

三木町立三木中学校

日	曜	献立名	食品名						エネルギー kcal		
			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの				
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質			
			【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】			
魚・肉・卵 大豆・大豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海藻		緑黄色野菜		淡色野菜・果物・きのこ		穀類・いも類・砂糖		油脂類 種実類	
3	月	牛乳		牛乳							727
		わかめちりめんごはん		わかめ,ちりめん				米,強化米,麦			28.9
		さばのみそ煮	さば,みそ					砂糖,米粉			21.8
		ごま和え			小松菜,にんじん	もやし		希少糖	ごま		2.7
		すまし汁	豆腐		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,えのきたけ					
4	火	牛乳		牛乳							747
		ごはん						米,強化米			32.1
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,鶏肉,卵		にんじん,さやいんげん	たまねぎ,しいたけ		砂糖			20.4
		小松菜のアーモンド和え			小松菜,にんじん	キャベツ		希少糖	アーモンド,油		1.8
		ぶりかけ					穀物ぶりかけ				
5	水	牛乳		牛乳							770
		ナン						ナン			42.8
		ビーンズドライカレー	牛肉,豚肉,大豆		にんじん,ピーマン	にんにく,しょうが,たまねぎ,なす,レズン		小麦粉,希少糖	油		23.0
		ごまじゃこサラダ		ちりめん,ひじき	小松菜,にんじん	きゅうり,キャベツ		希少糖	ごま,ごま油		3.6
		ヨーグルト		ヨーグルト							
6	木	牛乳		牛乳							734
		とうもろこしとツナのごはん	まぐろ			枝豆,とうもろこし		米			28.1
		豚肉とごぼうの煮物	豚肉		にんじん,さやいんげん	しょうが,ごぼう,たけのこ		こんにゃく,砂糖	ごま油		19.2
		そうめん汁	かまぼこ,油揚げ,みそ		オクラ	たまねぎ,しいたけ		そうめん			3.3
		七夕ゼリー					七夕ゼリー				
7	金	牛乳		牛乳							821
		米粉パン						米粉パン			30.9
		オクラとウインナーのフライ	ウインナー		オクラ			小麦粉,パン粉	油		30.7
		ゆで野菜			にんじん	キャベツ,とうもろこし					3.2
		ABCマカロニスープ	ベーコン,いんげん豆		にんじん,パセリ	ズッキーニ,たまねぎ,セロリ		マカロニ	油		
10	月	牛乳		牛乳							778
		親子丼	鶏肉,卵		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ		米,強化米,麦, 希少糖,でんぶん			35.0
		大豆といりこの揚げ煮	大豆	かえり				でんぶん,希少糖	油,ごま		22.2
		きゅうりの土佐和え	かつお節		にんじん	きゅうり,しょうが			ごま		2.0
11	火	牛乳		牛乳							765
		麦ごはん						米,強化米,麦			28.9
		なす入り麻婆豆腐	豚肉,黒豆豆腐,豆腐,みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,なす,たけのこ, 干しいたけ,にんにく,しょうが		希少糖,でんぶん	ごま油		19.2
		春雨サラダ	ローズハム			キャベツ,きゅうり		はるさめ,希少糖	ごま油		2.2
		冷凍みかん				みかん					
12	水	牛乳		牛乳							747
		小型コッペパン						コッペパン			33.8
		ソース焼きスパゲティ	豚肉,かつお節	青のり	にんじん,ピーマン	キャベツ,たまねぎ		スパゲティ	油		23.3
		ごぼうのサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう,きゅうり		希少糖	油		3.4
		ゆで枝豆			枝豆						
13	木	牛乳		牛乳							748
		菜ちりめんごはん		ちりめん	大根菜			米,強化米,麦			29.9
		小あじの三杯酢		小あじ	ねぎ			希少糖,でんぶん	油		17.9
		ゆず香和え	かつお節		小松菜,にんじん	キャベツ,ゆず		希少糖	ごま		3.0
		豚汁	豚肉,みそ		にんじん,葉ねぎ	ごぼう,しいたけ,たまねぎ,もやし		さつまいも			
14	金	牛乳		牛乳							864
		全粒粉パン						全粒粉パン			36.6
		うずら卵入りポークビーンズ	豚肉,いんげん豆,うずら卵		にんじん,パセリ, トマト	たまねぎ,にんにく		じゃがいも,希少糖	油		26.6
		野菜ときのこのソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ,しめじ,とうもろこし			油		2.8
		きなこだんごの夢砂糖かけ	きな粉				だんご,希少糖				
18	火	牛乳		牛乳							766
		夏野菜カレーライス	豚肉	チーズ,牛乳	にんじん,ピーマン, かぼちゃ,トマト	たまねぎ,なす,ズッキーニ,セロリ, にんにく,枝豆		米,強化米,麦	油, カレールー		25.3
		アスパラガスとコーンのサラダ			アスパラガス	きゅうり,キャベツ,とうもろこし,レモン		希少糖	油		20.6
		パイナップル				パイナップル					

アレルギー特定原材料7品目と、これら7品目を含む加工品を太字にしています。
 食物アレルギーがある場合は、毎日献立表をご確認ください。
 さらに詳しい情報が必要な方は、学校へお申し出ください。

<アレルギー特定7品目>

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

