★7月の給食目標：正しい食事マナーを身につけよう！！★

7月の給食献立

滋賀大学教育学部附属中学校

日	曜日	主食	献立名	主な材料 おもに体をつくる（赤）	おもに体の調子を整える（緑）	おもにエネルギーのもとになる(黄)	その他	栄養素 カロリー Kcal	蛋白質 （g）
1	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 さばの南部焼き 青菜ともやしの煮びたし 豚汁	牛乳・さば 豚肉・豆腐 油揚げ 白みそ	しょうが・小松菜 人参・もやし・大根 玉ねぎ・こんにゃく	麦ごはん いりごま(黒) 三温糖	みりん風 しょうゆ 和風だし いりこだし	739	35.1
2	水	めん	野菜ちゃんぽん （中華麺・野菜中華スープ） アシドミルク・春巻き わかめときゅうりの酢の物	豚肉 アシドミルク 肉春巻き わかめ・ちくわ	玉ねぎ・キャベツ 人参・たけのこ もやし・にんにく しょうが・きゅうり	中華そば キャノーラ油 三温糖	鶏ガラスープ しょうゆ・塩 こしょう 穀物酢	736	23.1
3	木	ごはん	ソースかつ丼 （麦ごはん・ソースカツ） 牛乳・キャベツソテー 青菜の味噌汁	豚肉・卵 牛乳・油揚げ 白みそ	キャベツ・玉ねぎ 小松菜・人参	麦ごはん・小麦粉 パン粉 キャノーラ油 三温糖・片栗粉	ウスターソース 酒 トマトケチャップ 塩・こしょう いりこだし	771	26.0
4	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 あじの竜田揚げ 中華風金平 かまぼこと昆布のすまし汁	牛乳・あじ かまぼこ 切昆布	しょうが・ごぼう いんげん・人参 玉ねぎ	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油 じゃがいも 三温糖・ごま油	酒・しょうゆ オイスターソース 中華だし いりこだし・塩	759	30.2
7	月	パン	コッペパン 牛乳・豚肉のコロッケ イタリアンサラダ 鶏と野菜のコーンポタージュ	牛乳 豚肉コロッケ 鶏肉・豆乳	玉ねぎ・人参 枝豆・とうもろこし カラーピーマン キャベツ うらごしコーン	コッペパン キャノーラ油 じゃがいも イタリアンドレッシング ホワイトルウ	コンソメ・塩	644	21.3
8	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏肉のネギ味噌焼き 春雨サラダ 青梗菜の玉子スープ	牛乳・鶏肉 白みそ・ハム 卵	にんにく・しょうが 青ねぎ・人参 きゅうり・青梗菜 玉ねぎ	麦ごはん・三温糖 春雨	酒・しょうゆ 穀物酢・塩 しょうゆ 中華だし	764	30.7
9	水	パン	コッペパン・アシドミルク 白身魚のトマトソース ペンネの和風ツナサラダ 根菜スープ	アシドミルク ホキ・ツナ	にんにく・玉ねぎ ごぼう・ピーマン トマトソース・人参 ブロッコリー・大根	コッペパン・片栗粉 キャノーラ油 三温糖・ペンネ 卵黄マヨネーズ	酒・塩 白ワイン 和風だし コンソメ	630	24.0
10	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 豚しゃぶ（1食用ポン酢） 野菜のゆかりナムル 豆腐となすの味噌汁	牛乳・豚肉 豆腐・白みそ	玉ねぎ・もやし・なす ほうれん草・人参 にんにく・ゆかり	麦ごはん・ごま油 すりごま	酒・塩 味ぽん・しょうゆ いりこだし	674	29.2
11	金	ごはん	キーマカレー （麦ごはん・野菜キーマカレー） 牛乳・ジャーマンポテト 福神漬け	鶏肉・大豆 牛乳・ベーコン	玉ねぎ・大根 人参・ほうれん草 福神漬け	麦ごはん キャノーラ油 カレールウ じゃがいも	ウスターソース トマトケチャップ	814	22.1
14	月	ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏と大根のさっぱり煮 いんげんのごま和え 冬瓜のとろとろスープ	牛乳・鶏肉	大根・いんげん・人参 キャベツ・もやし とうがん・玉ねぎ しょうが	麦ごはん・三温糖 すりごま(白) 片栗粉	味ぽん・しょうゆ 和風だし いりこだし 塩	644	22.5
15	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 お好み焼き★・ゴーヤチャンプル もずくスープ	牛乳・卵・豚肉 鶏肉・焼豆腐 かつお節・もずく	キャベツ・ゴーヤ 人参・もやし 玉ねぎ	麦ごはん お好み焼き粉 キャノーラ油・三温糖 卵黄マヨネーズ	中濃ソース・塩 酒・みりん風 豆板醤・しょうゆ 中華だし	766	25.1
16	水	パン	コッペパン 野菜ジュース （白ぶどう＆ほうれん草） ピザ風ハンバーグ コールスローサラダ ブロッコリーのスープ	ハンバーグ チーズ	野菜ジュース （白ぶどう＆ほうれん草） 玉ねぎ・ピーマン・大根 トマトソース・キャベツ 玉ねぎ・人参・きゅうり とうもろこし・ブロッコリー	コッペパン キャノーラ油 ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	トマトケチャップ コンソメ・塩	601	21.7
17	木	ごはん	麦ごはん 野菜ジュース （アップル＆キャロット） ヤンニョムチキン 野菜ナムル・わかめスープ ミニクーリッシュ（バニラ）	鶏肉・豆腐 わかめ	野菜ジュース （アップル＆キャロット） にんにく・もやし・小松菜 人参・玉ねぎ	麦ごはん・キャノーラ油 小麦粉・三温糖 片栗粉・いりごま（白） ミニクーリッシュ （バニラ）	酒・しょうゆ 中華だし コチジャン トマトケチャップ 塩	729	21.3

＊材料の都合で献立を変更することがあります。
＊海藻は「赤」の食品に分類していますが、「緑」の食品に分類することもあります。
★印は新メニューです。お楽しみに！！