

# 7月の給食献立

★7月の給食目標：暑さに負けない身体を作ろう！！★

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				栄養素	
				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	カロリー Kcal	蛋白質 (g)
1	水	パン	バンズパン・アシドミルク フィッシュカツ コロネーションサラダ コンスープ	アシドミルク・フィッシュカツ フィッシュバーガー(アメリカ) イングランド(コロネーションサラダ)	玉ねぎ・人参・きゅうり とうもろこし うらごしコーン ドライパセリ	バンズパン・キャノーラ油 じゃがいも・マーマレード ホワイトルウ・卵黄マヨネーズ	カレー粉 コンソメ 塩	665	25.7
2	木	ごはん	麦ごはん 野菜ジュース(赤ぶどう&トマト) 鶏肉の西京焼き 青菜の磯香あえ・春雨スープ アイスクリーム(ミルクリッシュ)	鶏肉・西京白みそ きざみのり	小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・たけのこ	麦ごはん・野菜ジュース 三温糖・春雨 アイスクリーム	酒・みりん風 しょうゆ・中華だし 塩	718	23.8
3	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 タコライスミート フムスサラダ ペイザンヌスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン タコライス(メキシコ) フムスサラダ(カタール) ペイザンヌスープ(フランス)	玉ねぎ・にんにく・トマトソース なす・カラーピーマン キャベツ・ブロッコリー ひよこ豆・れんこん・人参 大根・グリーンピース	麦ごはん・キャノーラ油 じゃがいも シエルマカロニ	タコライスの素 コンソメ 塩	650	24.7
6	月	パン	コッペパン メープルシロップ 牛乳 ケーニヒスベルガー・クローゼ カルボナーダ	牛乳・肉団子 豆乳・鶏肉 メープルシロップ(カナダ) ケーニヒスベルガー・クローゼ(ドイツ) ~肉団子のクリームソース~ カルボナーダ(アルゼンチン) ~オレガノ入りトマトスープ~	にんにく・玉ねぎ ドライパセリ・かぼちゃ 人参・トマトソース	コッペパン・メープルシロップ キャノーラ油・じゃがいも 三温糖・さつまいも ベシヤメルソース	塩・こしょう 白ワイン・コンソメ ケチャップ・オレガノ	635	27.2
7	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 星のコロッケ・ゴーヤチャンプル オクラの素麺みそ汁 【七夕献立】	牛乳 鶏肉・焼豆腐・たまご かつおぶし・白みそ	ゴーヤ・玉ねぎ・人参 もやし・なす・おくら	麦ごはん・星のコロッケ キャノーラ油 三温糖・素麺	酒・みりん風 豆板醬・しょうゆ 中華だし・いりこだし	775	27.6
8	水	パン	コッペパン アシドミルク カバアリア・コン・トマト ごぼうサラダ プッシュェーロ	アシドミルク 大豆 さば 鶏肉 カバアリア・コン・トマト(スペイン) ~さばのトマトソース~ プッシュェーロ(ブラジル) ~肉と野菜と豆のコンソメスープ~	にんにく・玉ねぎ・トマトソース・人参 セロリ・青えんどう・ひよこ豆 白いんげん・赤いんげん・うずら豆 ごぼう・とうもろこし・キャベツ	コッペパン・片栗粉 キャノーラ油・三温糖 オリーブオイル 卵黄マヨネーズ	塩・こしょう ケチャップ・白ワイン 和風だし・コンソメ	613	26.6
9	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏肉のガーリック炒め 伴三絲・わかめスープ	牛乳・鶏肉 たまご・わかめ	しょうが・にんにく 玉ねぎ・キャベツ・にら 人参・きゅうり・もやし	麦ごはん・キャノーラ油 春雨・三温糖・ごま油	酒・しょうゆ 穀物酢・中華だし 塩	675	26.8
10	金	ごはん	日の丸カレーライス (麦ごはん・うめぼし・ゴロ野菜のボークカレー) マスカットジョア キャベツとコーンのツナマヨサラダ 侍ブルーゼリー	日の丸カレーライス(日本) ~麦ごはん・うめぼし ごろ野菜のボークカレー~ 侍ブルーゼリー(日本) ~サイダーゼリー~	梅干し(種なし) 玉ねぎ・人参・ほうれん草 とうもろこし・キャベツ	麦ごはん・じゃがいも キャノーラ油・カレールウ 卵黄マヨネーズ サイダーゼリー	ウスターソース ケチャップ 塩・しょうゆ	693	21.3
13	月	ごはん	麦ごはん・牛乳 春巻き・麻婆厚揚げ 青梗菜のスープ	牛乳・肉春巻き 厚揚げ・豚肉 甜面醬	しょうが・にんにく 玉ねぎ・人参・青梗菜	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉	豆板醬・中華だし 酒・しょうゆ・塩	789	25.3
14	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏肉と野菜の中華ソテー わかめの酢の物・青菜のみそ汁	牛乳・鶏肉 わかめ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参 たけのこ・しょうが・にんにく きゅうり・ほうれん草	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖	しょうゆ・中華だし 塩・こしょう 穀物酢・いりこだし	672	26.2
15	水	めん	野菜ちゃんぽん (中華そば・野菜ちゃんぽんスープ) アシドミルク・中華ポテト ひじきと野菜の梅しそマヨネーズ	アシドミルク 鶏肉・芽ひじき	玉ねぎ・キャベツ・人参 たけのこ・もやし・きくらげ にんにく・しょうが・ゆかり とうもろこし・きゅうり れんこん・こんにゃく	中華麺・キャノーラ油 三温糖・さつまいも 片栗粉・卵黄マヨネーズ	鶏からスープ 酒・しょうゆ・塩 和風だし	769	17.7
16	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 豚しゃぶ・ポン酢 野菜ナムル・えのきのすまし汁	牛乳・豚肉	玉ねぎ・もやし・ほうれん草 人参・にんにく・えのき	麦ごはん・ごま油 すりごま	酒・塩 味噌(1個) しょうゆ・いりこだし	620	27.1

\*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。