

7月の献立予定表

令和3年7月 宗像市立玄海中学校

日 曜	献立名			材 料						栄養価 熱量kcal たんぱく質g	
	牛乳	主食	おかず	主に体の組織をつくるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの			その他 主な調味料
				1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
1 (木)	○	 ご飯	いわし梅煮 ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁		牛乳 いわし梅煮		にんじん ごぼう きゅうり たまねぎ かぼちゃ ねぎ		米 砂糖 ごま ねりごま Igg マヨネーズ	薄口醤油 にぼし	803 28.2
2 (金)	○	 麦ご飯	高野豆腐とじゃがいもの煮物 たこときゅうりのごま酢和え 冷凍パイ		牛乳 鶏ミンチ 高野豆腐 ひよこ豆 たこ		さやいんげん にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり パイナップル		米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま	油 濃口醤油 薄口醤油 酒 みりん 薄口醤油 酢	786 30.3
5 (月)	○	 ご飯	アジフライ きゅうりの昆布和え あかもくの味噌汁		牛乳 アジフライ 昆布佃煮 あかもく		にんじん きゅうり キャベツ えのき たまねぎ		米 油 アーモンド	にぼし	776 27.2
6 (火)	○	 食パン	マニマレード ポークビーンズ アーモンドサラダ		牛乳 豚肉 大豆		にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ コーン		パン ジャム じゃがいも 砂糖 アーモンド 油	カレー粉 塩 ハヤシルウ ケチャップ デシース ウスターソース りんご酢 薄口醤油 塩 こしょう	844 32.5
7 (水)	○	 ご飯	星型コロッケ 和風サラダ そうめん汁 七夕ゼリー		牛乳 コロッケ ちくわ わかめ しらす 魚そうめん 豆腐		にんじん ねぎ しいたけ		米 砂糖 ぶ ゼリー	油 Igg マヨネーズ ごま ねりごま 薄口醤油 酢 かつお節 塩 昆布 酒 薄口醤油	826 22.6
8 (木)	○	 麦ご飯	麻婆春雨 切干大根のナムル すいか		厚揚げ 赤だしみそ 鶏ミンチ 大豆 ひよこ豆		にら ビーマン にんじん なす しいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり すいか		米 麦 砂糖 春雨 でんぷん 砂糖 ごま ごま油	濃口醤油 ケチャップ 酒 トリパツヤ 酢 塩 薄口醤油	800 25.8
9 (金)	○	 麦ご飯	ミンチ納豆 ブロッコリーとツナのサラダ 春雨スープ アーモンドカル		牛ミンチ 大豆 豚ミンチ 納豆 ツナ ちくわ		オクラ しょうが ほうれんそう にんじん きくらげ えのきだけ		米 麦 砂糖 油 アーモンド Igg マヨネーズ アーモンド	濃口醤油 塩 こしょう にぼし 昆布 塩 こしょう 濃口醤油	831 31.6
12 (月)	○	 ご飯	さば生姜煮 なすのみそ汁 ツナとわかめの酢の物		さばしょうがに 厚揚げ あわせみそ ツナ		にんじん ねぎ なす きゅうり		米 麦 油 アーモンド	にぼし 濃口醤油	800 25.8
13 (火)	○	 パン	パリパリ焼きそば 豆乳レモンムース		豚肉 えび あさり いか		にんじん ビーマン キャベツ だげのこ きくらげ たまねぎ		パンパン 揚げめん でんぷん ムース	油 中華スープ 濃口醤油 薄口醤油	798 32.3
14 (水)	○	 あなご飯	ひじきと切干大根のナッツサラダ じゃがいものみそ汁		煮あなご (福岡県産) ツナ 厚揚げ あわせみそ		にんじん ひじき わかめ たまねぎ		米 Igg マヨネーズ アーモンド	酒 濃口醤油 薄口醤油 塩 こしょう 濃口醤油 みりん にぼし	780 28.3
15 (木)	○	 ご飯	ピリッと肉じゃが 夏野菜チップス オレンジ		牛肉 大豆 あさり いか ひよこまめ きんときまめ		にんじん かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく にんにく しょうが にがうり オレンジ		米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 油	濃口醤油 トウバンジャン 塩	833 25.4
16 (金)	○	 コーン ライス	ほうれん草オムレツ いんげんのごまだれ和え トマトとキャベツのあっさりスープ		ほうれん草オムレツ ベーコン		さやいんげん きゅうり トマト キャベツ たまねぎ きくらげ		米 砂糖 ごま ねりごま じゃがいも	塩 ブイヨン 薄口醤油 濃口醤油 ブイヨン 塩 コンソメ こしょう	793 23.1
19 (月)	○	 麦ごはん	夏野菜のカレー フルーツ盛り合わせ チーズ		チーズ あさり いか ひよこまめ きんときまめ		かぼちゃ にんじん なす たまねぎ えだまめ にんにく みかん もも		米 麦 じゃがいも 油 ゼリーミックス (みかん、マンゴー、ぶどう)	白ワイン 塩 こしょう カレーフレーク ケチャップ カレー粉	871 29.2

※献立が、都合により一部変更になることがあります

※下線が宗像育ちです



今月の宗像育ち

きゅうり ねぎ にんじん すいか にがうり にら トマト たまねぎ オクラ
さやいんげん なす あかもく わかめ こめ だいず みそ とうふ あつあげ