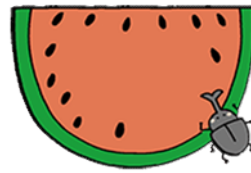


献立表 7月



令和6年度 何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
1月	ごはん 肉じゃが 塩昆布和え	○	鶏肉 煮干 塩昆布 牛乳	精白米 じゃがいも つきこんにゃく 油 三温糖	玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	730
2火	コッペパン 坦々麺 さっぱり和え	○	大豆加工品 鶏ミンチ みそ 牛乳	コッペパン 中華麺 油 三温糖 ねりごま ごま ごま油	にんにく しょうが もやし チンゲンサイ コーン こまつな キャベツ にんじん	813
3水	ごはん さばのピリッと甘酢煮 切干大根とひじきの炒め煮	○	さば さつま揚げ 油揚げ ひじき 煮干 牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも こんにゃく 油	ねぎ にんにく しょうが 切干大根 にんじん 玉ねぎ いんげん	804
4木	味付けパン ラタトゥイユ 枝豆とコーンのソテー	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	味付けパン じゃがいも 油	玉ねぎ ブッキーニ なす キャベツ 赤パプリカ 枝豆 トマト缶 にんにく コーン にんじん 黄パプリカ	780
5金	七夕ちらしずし 天の川汁 七夕ゼリー	○	油揚げ 鶏ミンチ かまぼこ こんぶ 煮干 牛乳 大豆加工品	精白米 三温糖 油 ビーフン ゼリー	にんじん いんげん 椎茸 たけのこ 玉ねぎ ねぎ	783
8月	ごはん 鶏肉と大豆の磯風味 えのきのすまし汁	○	鶏肉 大豆 青のり 豆腐 こんぶ 煮干 牛乳	精白米 小麦粉 片栗粉 油 三温糖	玉ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	797
9火	国産小麦パン 鶏肉と野菜のマスタード炒め ざく切りトマトスープ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	国産小麦パン 油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん トマト缶 パセリ	735
10水	あじわいランチの日 ごはん 万願寺甘とうのスタミナ炒め じゃがいものみそ汁	○	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 じゃがいも	万願寺甘とう にんじん 玉ねぎ にんにく もやし キャベツ	740
11木	黒糖パン 白身魚のマリネ キャベツのスープ	○	メルルーサ わかめ 牛乳	黒糖パン 小麦粉 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ コーン グリーンピース	729
12金	チキンジンジャー丼 具たくさんみそ汁	○	鶏肉 厚揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 油 こんにゃく	玉ねぎ にんじん しょうが ごぼう キャベツ ねぎ	720
16火	セルフホットドッグ 卵のスープ	○	ウインナー 豆腐 卵 牛乳	コッペパン 油 片栗粉	キャベツ にんじん 白菜 コーン 玉ねぎ	730
17水	豚肉のみそだれ丼 わかめと冬瓜のすまし汁	○	豚肉 みそ わかめ こんぶ 煮干 牛乳	精白米 油 三温糖	玉ねぎ にんじん 切干大根 ピーマン しょうが にんにく とうがん えのきたけ	725
18木	ハヤシライス キャベツのソテー	○	豚肉 粉チーズ ベーコン 牛乳	精白米 油 じゃがいも ビーフン	玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト キャベツ コーン	782

トマト

太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。



夏野菜を召し上がれ！

とうもろこし

若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。



なす

油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。



ズッキーニ

きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。

