

[ 献立予定表(配布用) ]

2025年7・8月

川島中学校

日	献立名	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 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 火	麦ごはん		精白米,精麦		803 kcal
	ワンタンスープ		ワンタン皮	にんじん,もやし,にら	28.8 g
	回鍋肉	豚肉	三温糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,ねぎ,青ピーマン,赤パプリカ	15.5 g
	とうもろこし			とうもろこし	
	アゼロゼリー		アゼロゼリー		1.6 g
2 水	ソフト麺		ソフト麺		774 kcal
	カレーソース	豚ひき肉	カレールウ,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース,ブルーネ	32.0 g
	オムレツ	オムレツ(卵なし)			20.5 g
	グリーンサラダ		かんぎつドレッシング	ほうれん草,きゅうり,玉ねぎ,キャベツ	2.1 g
3 木	麦ごはん		精白米,精麦		777 kcal
	味噌汁(南瓜)	油揚げ,わかめ,ミックスみそ		かぼちゃ,玉ねぎ,ねぎ	30.5 g
	鱈の蒲焼き風	イワシ(開き(鰯粉付き))	大豆油,三温糖		20.5 g
	大豆とひじきの煮物	大豆,干ひじき,ちくわ	こんにゃく,サラダ油,三温糖	にんじん,枝豆	2.4 g
4 金	五目ごはん	ちくわ,油揚げ	アルファ化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸,ごぼう	700 kcal
	天の川汁	かまぼこ	ぞうめん	干し椎茸,にんじん	26.8 g
	鶏肉と高野豆腐のごまあげ	鶏肉,高野豆腐	いりごま,米粉,かたくり粉,大豆油	しょうが	19.5 g
	七夕ゼリー		七夕ゼリー		2.9 g
7 月	食パン		食パン		828 kcal
	コーンポタージュ	豆乳	ホワイトルー	玉ねぎ,コーン,クリームコーン,パセリ	27.3 g
	南瓜のひき肉フライ		大豆油	国産南瓜ひき肉フライ	31.8 g
	ラタトゥイユ	ウィンナー(豚肉)	オリーブ油	トマト,なす,にんじん,赤ピーマン,真ピーマン,ズッキーニ,にんにく	3.3 g
8 火	麦ごはん		精白米,精麦		700 kcal
	すまし汁(麩)	かまぼこ	白玉麩	こまつな,えのきたけ,玉ねぎ	25.1 g
	なすの肉味噌かけ	豚ひき肉,赤みそ	サラダ油,中ざら糖,かたくり粉	なす,しょうが	13.5 g
	五目きんぴら	はんぺん	こんにゃく,中ざら糖,いりごま,サラダ油	ごぼう,にんじん,さやいんげん	2.5 g
9 水	一食うどん		うどん		729 kcal
	きつねうどんの汁	鶏肉,かまぼこ,油揚げ		はくさい,ねぎ,干し椎茸	27.5 g
	かぼちゃの天ぷら		薄力粉,かたくり粉,大豆油	かぼちゃ	20.8 g
	高野豆腐のそぼろ煮	高野豆腐,鶏ひき肉	三温糖,かたくり粉,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,さやいんげん,しょうが	2.1 g
10 木	麦ごはん		精白米,精麦		792 kcal
	味噌汁(大根)	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,赤みそ		だいこん,ねぎ	36.8 g
	鱈の塩焼き	塩さば		レモン果汁	20.5 g
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも,中ざら糖,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,枝豆	2.1 g
11 金	スタミナチャーハン	豚ひき肉	アルファ化米,サラダ油,いりごま	しょうが,にんにく,コーン,にら,玉ねぎ,にんじん	769 kcal
	キムチスープ	木綿豆腐,ミックスみそ	ごま油	白菜キムチ,もやし,ねぎ,しょうが,にんにく	26.7 g
	白身魚のフライ	ホキフライ(卵卵なし)	大豆油		24.0 g
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー		3.3 g
14 月	食パン		食パン		706 kcal
	ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,パセリ	30.8 g
	キーマカレー	豚ひき肉,牛ひき肉,大豆	サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,ブルーネ	25.2 g
	枝豆の塩ゆで			えだまめ	3.5 g
15 火	麦ごはん		精白米,精麦		745 kcal
	もずくスープ	もずく,ささみ		だいこん,にんじん,ねぎ	36.3 g
	鱈の高麗焼き	さわら	三温糖,ごま油,いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ	18.9 g
	ゴーヤチャンプルー	木綿豆腐,豚肉,かつお節	ごま油	にんじん,玉ねぎ,にがうり,しょうが	1.6 g
	味付けのり	味付けのり(ゆず)			
16 水	ラーメン		中華めん		786 kcal
	タンタン麺のスープ	豚ひき肉,ミックスみそ,豆乳	練りごま,すりごま,ごま油,サラダ油	しょうが,にんにく,もやし,にら	36.6 g
	豚肉のあんからめ	豚肉	かたくり粉,大豆油,三温糖,ごま油	しょうが	28.3 g
	にんじんしりしり	ツナ	サラダ油	にんじん,もやし	2.5 g
	冷凍みかん			冷凍みかん	
17 木	麦ごはん		精白米,精麦		786 kcal
	かきたま汁	鶏卵,木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸,ねぎ	28.1 g
	厚揚げのお好み焼き風	生揚げ,あおのり,かつお節	ホキフライ(卵なし)		25.3 g
	もやしのごま和え		すりごま,三温糖	もやし,にんじん,さやいんげん	1.7 g
18 金	枝豆ごはん	鶏肉,油揚げ	アルファ化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,枝豆	800 kcal
	味噌汁(なすと十六ささげ)	油揚げ,木綿豆腐,ミックスみそ		なす,じゅうろくささげ	32.4 g
	鶏ちゃんからあげ	鶏肉,郡上みそ,赤みそ	かたくり粉,大豆油	にんにく	29.5 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.8 g
8/ 28 木	麦ごはん		精白米,精麦		783 kcal
	夏野菜カレー	豚肉,豆乳	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	玉ねぎ,かぼちゃ,なす,にんじん,トマト,青ピーマン,枝豆,にんにく,しょうが,ブルーネ	25.3 g
	小松菜のソテー	ウィンナー(豚肉)	サラダ油	こまつな,もやし,コーン	17.6 g
	福神漬			福神漬	3.0 g
8/ 29 金	チキンライス	鶏肉	アルファ化米,サラダ油	玉ねぎ,ミックスベジタブル,マッシュルーム,トマトジュース	805 kcal
	マカロニスープ	豚肉	ABCマカロニ	にんじん,玉ねぎ,もやし,パセリ	24.0 g
	南瓜のコロッケ		大豆油	南瓜コロッケ	26.7 g
	アイスクリーム	アイスクリーム(普通脂肪)			2.4 g