

[献 立 予 定 表]

2025年 7月度

緑陽中学校

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 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 火	麦ごはん	○		精白米、精麦		747 kcal
	ワンドタンスープ		木綿豆腐	ワンドタンスープ	にんじん、もやし、にら	29.1 g
	ホイコーロー		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、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、青ピーマン、赤パプリカ	15.9 g
	オレンジ				オレンジ	1.0 g
2 水	ソフト麺	○		ソフト麺		843 kcal
	カレーソース		豚ひき肉	カレールー、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ブルー	32.3 g
	オムレツ		オムレツ			27.2 g
	ポテトサラダ			じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、にんじん、コーン	2.4 g
3 木	麦ごはん	○		精白米、精麦		784 kcal
	かぼちゃのみそ汁		木綿豆腐、油揚げ、赤みそ		かぼちゃ、ねぎ	34.8 g
	豚肉の生姜炒め		豚肉	サラダ油	しょうが、玉ねぎ	19.3 g
	ひじきの炒め煮		大豆、干ひじき、ちくわ	ごんにゃく、サラダ油、三温糖	にんじん、枝豆	2.3 g
4 金	五目ごはん	○	鶏肉、油揚げ	α化米、中さら糖、サラダ油	にんじん、干し椎茸、ごぼう	773 kcal
	天の川汁		かまぼこ	そうめん	干し椎茸、ねぎ	29.2 g
	イワシの米粉揚げ		いわし(腹開き)	米粉、かたくり粉、大豆油	しょうが	26.7 g
	七夕ゼリー			七夕お星さま三色ゼリー		2.6 g
7 月	食パン	○		食パン		802 kcal
	チョコクリーム			チョコクリーム		24.9 g
	豆乳コーンスープ		豆乳	コーンスターチ	玉ねぎ、パセリ、クリームコーン、コーン	28.7 g
	星形コロッケ			星のコロッケ、大豆油		3.0 g
8 火	ラタトゥイユ	○	ウィンナー	オリーブ油	トマト、なす、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ズッキーニ、にんにく	
	麦ごはん			精白米、精麦		743 kcal
	かきたま汁		鶏卵、木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸、ごまつな	27.6 g
	茄子の肉みそがけ		豚ひき肉、赤みそ	サラダ油、中さら糖、かたくり粉	なす、しょうが	18.0 g
9 水	うどん	○	はんぺん	ごんにゃく、中さら糖、いりごま、サラダ油	ごぼう、にんじん、さやいんげん	2.3 g
	肉うどんの汁		うどん			915 kcal
	抹茶蒸しパン		豚肉、かまぼこ、油揚げ		干し椎茸、にんじん、ねぎ	38.9 g
	シューマイ		チーズ、牛乳	ホットケーキミックス、チョコチップ、有塩バター		25.0 g
10 木	コーンもやし	○	豚しゅうまい		もやし、コーン	2.6 g
	麦ごはん			精白米、精麦		796 kcal
	大根のみそ汁		木綿豆腐、油揚げ、わかめ、赤みそ		だいこん、ねぎ	36.5 g
	サバの塩焼き		塩さば			21.0 g
	肉じゃが	○	豚肉	じゃがいも、中さら糖、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、枝豆	1.9 g

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 蛋白質 脂質 食塩相当量
11 金	スタミナチャーハン	○	豚ひき肉	α化米、サラダ油	にんにく、コーン、にら、玉ねぎ、にんじん	806 kcal
	キムチスープ		木綿豆腐、ミックス味噌	ごま油	白菜キムチ、もやし、ねぎ、しょうが、にんにく	31.0 g
	ホキフライ		ホキフライ	大豆油		25.2 g
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		3.6 g
14 月	食パン	○		食パン(中)		734 kcal
	ポテトスープ		豚肉	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、パセリ	29.7 g
	キーマカレー		豚ひき肉	カレールー、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ブルー	22.9 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	青じそドレッシング	だいこん、にんじん、コーン	3.7 g
15 火	麦ごはん	○		精白米、精麦		732 kcal
	もずくスープ		もずく、ほぐしさきみ		だいこん、にんじん、ねぎ	34.9 g
	さわらの高麗焼き		さわら	三温糖、いりごま	にんにく、しょうが、ねぎ	18.3 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	1.8 g
16 水	中華麺	○		中華めん		710 kcal
	タンタン麺の汁		豚ひき肉、ミックス味噌、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、にんじん、にら	28.4 g
	揚げぎょうざ		ぎょうざ	大豆油		29.1 g
	にんじんしりしり		ツナ	サラダ油	にんじん、もやし	2.4 g
17 木	麦ごはん	○		精白米、精麦		759 kcal
	じゃが芋のみそ汁		赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ	27.7 g
	厚揚げのお好み焼き		厚揚げ、あおのり、かつお節	ベーキングパウダー(卵無し)		22.4 g
	小松菜のごまあえ			三温糖、いりごま	ごまつな、もやし、にんじん	2.1 g
18 金	枝豆ごはん	○	ちくわ、油揚げ	α化米、中さら糖、サラダ油	にんじん、枝豆	764 kcal
	麩のすまし汁		かまぼこ	白玉麩	ごまつな、えのきたけ、玉ねぎ	31.3 g
	鶏ちゃん唐揚げ		鶏肉、郡上みそ	かたくり粉、米粉、大豆油	にんにく	28.2 g
	冷凍パイ				パイ	2.8 g

2025年 8月度

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 蛋白質 脂質 食塩相当量
28 木	麦ごはん	○		精白米、精麦		782 kcal
	夏野菜カレー		豚肉	じゃがいも、カレールー、サラダ油	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、トマト、ズッキーニ、にんにく、ブルー	26.1 g
	枝豆の塩ゆで				えだまめ	16.6 g
	福神漬				福神漬	2.5 g
29 金	チキンライス	○	鶏肉	α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	773 kcal
	マカロニスープ			ABCマカロニ	にんじん、玉ねぎ、もやし、パセリ	30.9 g
	豚肉と高野豆腐のごま揚げ		豚肉、高野豆腐	いりごま、米粉、かたくり粉、大豆油	しょうが	26.7 g
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト			2.2 g