

# 7月 上峰中学校 献立表

2024年 7月

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	その他	エネルギー 脂質 カルシウム 食塩相当量
1月	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			622 kcal
	ためとも炒め	牛肉, 豚肉	三温糖, ごま油	にんにく, だいずもやし, にんじん, だいこん, ほうれん草, 白ねぎ	酒, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, トウバンジャン	26.1 g
	もずく汁	もずく, 厚揚げ, いりこ	<b>ためともデー</b>	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 水	322 mg
	しそひじき	しそひじき				1.9 g
2火	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			612 kcal
	肉団子の甘酢あん	ミートボール, 凍り豆腐	三温糖, かたくり粉, 油	たけのこ, にんじん, たまねぎ, 青ピーマン	こいくちしょうゆ, トマトケチャップ, コンソメスープ, 酢	18.3 g
	春雨汁	豚肉, 油揚げ, いりこ	春雨	たまねぎ, きくらげ, こまつな	塩, うすくちしょうゆ, 酒	307 mg
	佐賀みかんゼリー		佐賀みかんゼリー			1.8 g
3水	わかめご飯 牛乳	牛乳	精白米, 麦		炊き込みわかめご飯の素	664 kcal
	タンタンメン	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 赤みそ	中華めん, 三温糖, ごま油, いりごま, すりごま, かたくり粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, もやし, チンゲンツァイ	チキン&ポーク, 酒, みりん, こいくちしょうゆ, トウバンジャン, テイメンジャン, 塩, こしょう, 水	20.4 g
	れんこんのソテー	ウィンナー	ごま油, 三温糖	つきこんにゃく, れんこん, にんじん, とうもろこし, さやいんげん	こいくちしょうゆ, 酒	323 mg
						1.6 g
4木	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			627 kcal
	高野豆腐のごまがらめ	凍り豆腐, 鶏モモ肉	かたくり粉, 油, いりごま, 三温糖		うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, みりん, 水	20.2 g
	おかか和え	かつお節		ほうれんそう, りょくとうもやし, にんじん	こいくちしょうゆ, みりん	359 mg
	みそ汁	豆腐, わかめ, 合わせみそ, いりこ		たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	水	2.0 g
5金	黒糖パン 牛乳	牛乳	黒糖パン			625 kcal
	長崎皿うどん	豚肉, いか, ほたて	揚げチャーメン, かたくり粉	にんじん, キャベツ, たまねぎ, たけのこ, チンゲンツァイ	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 塩, こしょう, みりん, 水, チキンブイヨン	23.9 g
	ナムル		油, 三温糖, ごま油	ほうれんそう, もやし, にんじん, とうもろこし, にんにく	トウバンジャン, こいくちしょうゆ, 酢	370 mg
						1.6 g
8月	うなぎご飯 牛乳	うなぎ 牛乳	精白米, 麦, 三温糖	にんじん, ごぼう, 枝豆, しょうが	塩, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん	609 kcal
	佐賀のうまかもん炒め	和牛, いか	油	アスパラガス, れんこん, たまねぎ, キャベツ	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ	16.0 g
	七夕汁	いりこ, だし昆布	そうめん, 生ふ	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, 三つ葉	塩, うすくちしょうゆ, 酒	292 mg
	七夕ゼリー	<b>七夕</b>	七夕ゼリー			2.3 g
9火	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			673 kcal
	鶏肉のから揚げ	鶏モモ肉	三温糖, かたくり粉, 油	しょうが, にんにく	塩, 酒, こいくちしょうゆ	18.9 g
	だご汁	厚揚げ, 合わせみそ, いりこ	さといも, 白玉餅	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, ごぼう, ねぎ	水	379 mg
	小松菜のソテー		油	こまつな, にんじん, キャベツ	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ	1.5 g
10水	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			540 kcal
	和風ハンバーグ	ハンバーグ		たまねぎ	みりん, うすくちしょうゆ	13.5 g
	みそ汁	豆腐, わかめ, 合わせみそ, いりこ		たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	水	534 mg
	野菜とあげの和え物	油揚げ	三温糖	赤ピーマン, れんこん, もやし, 刺身こんにゃく	うすくちしょうゆ, みりん, こいくちしょうゆ	2.2 g
11木	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			540 kcal
	白身魚の西京焼き	まだら, 白みそ	三温糖		こいくちしょうゆ, 酒, みりん, 水	12.6 g
	アスパラガスのサラダ		じゃがいも, 三温糖, マヨネーズ(卵抜き)	とうもろこし, アスパラガス, キャベツ	うすくちしょうゆ, 酢	285 mg
	京風の吸い物	はんぺん, わかめ, いりこ	生ふ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ほうれん草	塩, うすくちしょうゆ, 酒	2.1 g
12金	きなこ揚げパン 牛乳	きな粉 牛乳	コッペパン, 上白糖, 油		塩	798 kcal
	鶏の照り焼き	鶏モモ肉	<b>中学三年生リクエスト給食</b>	しょうが	こいくちしょうゆ, みりん, 清酒	39.6 g
	卵スープ	鶏モモ肉, 錦糸卵, 厚揚げ	かたくり粉	にんじん, たまねぎ, こまつな	塩, 酒, うすくちしょうゆ, 水, チキンブイヨン	368 mg
	ジャーマンポテト	ウィンナー	じゃがいも, 油	たまねぎ	こしょう, 塩, こいくちしょうゆ	3.1 g
	シュークリーム		シュークリーム			
16火	玄米ご飯 牛乳	牛乳	精白米, 玄米			621 kcal
	えびと鶏肉のチリソース	えびフリッター, 鶏モモ肉	かたくり粉, 油, 三温糖	たまねぎ, しょうが, にんにく, 青ピーマン, たけのこ	トウバンジャン, トマトケチャップ, 酒, チキンからスープ, 水, 塩, 酢, エビチリソース(甘口)	16.6 g
	豆腐スープ	豚肉, 豆腐	ごま油	はくさい, にんじん, ねぎ	酒, みりん, 水, うすくちしょうゆ, チキンブイヨン	292 mg
	冷凍パイ			パイ		1.1 g
17水	ご飯 牛乳	牛乳	精白米			552 kcal
	いわし梅煮	いわし梅煮				14.6 g
	野菜の酢の物	ささみ	上白糖	きゅうり, りょくとうもやし, にんじん, キャベツ	うすくちしょうゆ, 酢	370 mg
	けんちん汁	だし昆布, とうふ	ごま油, さといも	にんじん, ほししいたけ, ごぼう, こんにゃく, ねぎ	うすくちしょうゆ, 酒, 塩, 水	1.5 g
18木	麦ご飯 牛乳	牛乳	精白米, 麦			654 kcal
	夏野菜のカレー	鶏肉, 白インゲン豆 大豆	油	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, なす, かぼちゃ, 青ピーマン	酒, カレールーフレーク, ウスターソース, 水	19.2 g
	ころころサラダ	ミックスビーンズ	じゃがいも	枝豆, とうもろこし	和風ドレッシング調味料	372 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.3 g