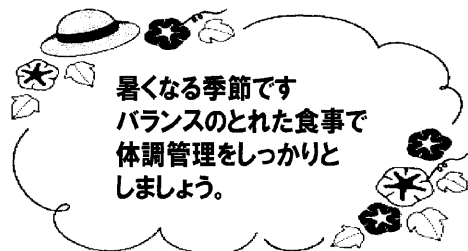


7月

スクールランチ予定献立表

中学校



日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
1 日 (火)	ごはん 豚肉スタミナ炒め キャベツとホタテ風味 サラダ じゃが芋の塩スープ アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	様似米 豚肉、玉葱、人参、ピーマン、しょうが、にんにく キャベツ、胡瓜、ホタテ風味かまぼこ じゃがいも、人参、長ねぎ アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	7 日 (月)	ごはん 塩肉じゃが のり和え キャベツとなめこの 味噌汁 アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉	様似米 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、しらたき 白菜、ほうれん草、コーン、焼きのり キャベツ、なめこ、長ねぎ アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉	21 日 (月)	海の日 	
2 日 (水)	肉みそうどん 小倉ミルク蒸しパン アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉	うどん、豚肉、ごぼう、長ねぎ、かまぼこ、人参、小ねぎ、しいたけ 蒸しパンミックス、牛乳、あずき、スキムミルク アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉	8 日 (火)	びびんバ井(麦ごはん) 春雨と海老サラダ 豆腐と野菜の中華 スープ アレルギー表示 えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	様似米、大麦、豚肉、もやし、小松菜、人参、にんにく、しょうが えび、胡瓜、春雨、ごま 豆腐、大根、しめじ、長ねぎ アレルギー表示 えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	22 日 (火)	焼肉チャーハン パンパンジーサラダ 玉葱のかき玉スープ アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	様似米、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく キャベツ、胡瓜、鶏肉、コーン、ごま 玉葱、卵、人参、しいたけ アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま
3 日 (木)	北海道産小麦の コッペパン マカロニと枝豆ツナ サラダ 手作りスペイン風 オムレツ コーンスープ アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	北海道産小麦のコッペパン ツナ、マカロニ、枝豆 卵、じゃがいも、牛乳、キャベツ、ウインナー、ピーマン、トマトケチャップミニパック 牛乳、玉葱、スキムミルク、コーン、パセリ アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	9 日 (水)	夏野菜ミートソース スパゲティ さつま芋とチーズ サラダ アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	スパゲティ、豚肉、トマト、玉葱、にんにく、ズッキーニ、人参、ピーマン、パセリ さつまいも、チーズ、コーン、ヨーグルト アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	23 日 (水)	冷しゃぶごまタレ うどん かぼちゃ天ぷら ロッテアイス・ クーリッシュ(パニラ) アレルギー表示 小麦、卵、乳、さば、大豆、豚肉、りんご、ごま	うどん、豚肉、もやし、ミニトマト、胡瓜、ごま、しょうが かぼちゃの天ぷら ロッテアイス ミニクーリッシュパニラ アレルギー表示 小麦、卵、乳、さば、大豆、豚肉、りんご、ごま
4 日 (金)	わかめごはん 鶏のチーズパン粉 焼き 大根とカニかまサラダ オニオンスープ アレルギー表示 かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、りんご	様似米、わかめ 鶏肉、ヨーグルト、チーズ、しょうが、にんにく、パセリ 大根、胡瓜、かに風味かまぼこ 玉葱、人参、えのき茸 アレルギー表示 かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、りんご	10 日 (木)	キャラメル揚げパン みかんコールスロー サラダ 鶏肉と野菜のコンソメ スープ アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、りんご	北海道産小麦のコッペパン、クッキング用 キャラメル キャベツ、みかん、胡瓜 鶏肉、じゃがいも、白菜、玉葱、人参、パセリ アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、りんご	17 日 (木)	ポークカレー (麦ごはん) メロン アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	様似米、大麦、じゃがいも、豚肉、人参、玉葱、スキムミルク メロン アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま
11 日 (金)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢 炒め しらす塩昆布和え はんぺんとワカメの すまし汁 アレルギー表示 えび、かに、小麦、卵、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	様似米 豚肉、大根、人参、しめじ キャベツ、枝豆、しらす干し、塩こんぶ はんぺん、長ねぎ、しいたけ、わかめ アレルギー表示 えび、かに、小麦、卵、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	18 日 (金)	トマトマーボー豆腐丼 (麦ごはん) 三色ナムル かぶときのこスープ アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	様似米、大麦、豆腐、豚肉、トマト、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく もやし、チンゲン菜、ポークハム かぶ、しめじ、えのき茸、人参 アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	25 日 (金)	夏休み 	
7月の1人当たり平均摂取栄養価		エネルギー 724Kcal、たんぱく質 23.5g、脂質 21.8g、炭水化物 104.6g、食塩相当量 2.8g [推定値]						