平成26年度

7・8月分献立予定表

郡山市立中学校給食センター
郡山市立中学校第二給食センター

Aコース	Bコース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの） 1群	赤 2群	緑（体の調子を整えるもの） 3群	緑 4群	黄（熱や力になるもの） 5群	黄 6群
7/1(火)	2(水)	コッペパン　いちごジャム　牛乳 ポークラタトゥーユ　ボイルドウィンナー フレンチサラダ	802	36.2	大豆　金時豆　手亡　青大豆 豚もも肉　チキンエキス　かつおエキス ポークウィンナーソーセージ	牛乳　脱脂粉乳	にんじん　赤ピーマン 黄ピーマン トマト　チンゲン菜	玉ねぎ　なす　ズッキーニ セロリー　にんにく キャベツ　いちご	小麦粉　砂糖 でん粉	ショートニング 米サラダ油 とうもろこし油　なたね油
2(水)	3(木)	赤しそごはん　牛乳 野菜肉だんご　辛子和え かぼちゃ入りすいとん	811	25.4	さば節　いわし節　かつお節　むろ節 かつお・まぐろエキス　そうだかつお節　味噌 油揚げ　鶏卵　鶏肉　植物性たん白　かき	牛乳	小松菜 かぼちゃ にんじん　トマト	ゆかり　もやし 大根　長ねぎ 玉ねぎ　れんこん	精白米　精麦 小麦粉　片栗粉 パン粉	ごま　豚脂 ココア 植物油
3(木)	4(金)	フルーツパン　牛乳 マカロニのカレー煮　コーンサラダ 型抜きチーズ	896	33.4	豚もも肉　ポークエキス	牛乳　脱脂粉乳　チーズ 乳カルシウム　バターミルクパウダー チーズパウダー　乳糖	にんじん トマト	レーズン　クランベリー　パイン　玉ねぎ グリンピース　パパイヤ　にんにく とうもろこし　バナナ　キャベツ マッシュルーム　りんご　オニオンパウダー	小麦粉　砂糖　マカロニ じゃがいも　でん粉 ルウ　コーンスターチ	ショートニング　米サラダ油 豚脂　ごま　ココア ココナッツミルクパウダー
4(金)	7(月)	☆☆☆七夕献立☆☆☆ 麦ごはん　さかなふりかけ　牛乳 星のメンチカツ　ピーナッツ和え すまし汁　七夕ゼリー	843	29.7	さば　かつお節エキス　いわし削節　かつお節 そうだかつお　豚肉　植物性たん白 たん白加水分解物　木綿豆腐　豚もも肉　小麦たん白	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし　ぶなしめじ えのきたけ　長ねぎ 玉ねぎ　パイン　レモン	精白米　精麦　水あめ コーンスターチ　パン粉 小麦粉　でん粉　三温糖	米白絞油 ごま ピーナッツ
7(月)	8(火)	タコライス　牛乳 ゆで野菜サラダ とうもろこしのスープ　冷凍パイン	814	33.2	豚もも挽肉　豚もも肉 かつおエキス チキンエキス	牛乳	青ピーマン トマト　にんじん パセリ	玉ねぎ　キャベツ とうもろこし パイン	精白米　精麦 でん粉　砂糖 マロニー	米サラダ油 とうもろこし油
8(火)	9(水)	きつねうどん　牛乳 かぼちゃ天ぷら ひじきの和えもの	825	32.5	豚もも肉 三角油揚げ そうだかつお	牛乳　ひじき	にんじん 小松菜 かぼちゃ	しいたけ 長ねぎ とうもろこし	小麦粉　でん粉	ごま 米白絞油 大豆油
9(水)	10(木)	麦ごはん　大豆ふりかけ　牛乳 豚肉の辛味ソース　キャベツの青じそ風味和え けんちん汁	822	38.1	豚もも肉　大豆　たん白加水分解物 木綿豆腐　味噌　そうだかつお かつお節エキス　ほっけ	牛乳　のり	にんじん	長ねぎ　生姜　キャベツ ごぼう　青じそ　梅肉 りんご　レモン	精白米　精麦 じゃがいも　砂糖 こんにゃく　コーンスターチ	ごま油 ラー油 ごま
10(木)	11(金)	食パン　大豆クリーム　牛乳 なすのトマトグラタン　海藻サラダ 豆腐スープ　アーモンド小魚	816	33.9	豚もも肉　豆腐　大豆粉 豚肉　かつおエキス チキンエキス	牛乳　脱脂粉乳　かたくちいわし チーズ　乳製品　茎わかめ　昆布 白とさか　赤とさか　わかめ	にんじん チンゲン菜 ほうれん草　トマト	なす　玉ねぎ りんご	小麦粉　砂糖	ショートニング　バター　ごま油 米サラダ油　ピーナッツバター 大豆油　植物油脂　アーモンド とうもろこし油　ごま
11(金)	14(月)	麦ごはん　野菜ふりかけ　牛乳 中華ラビオリ　チンジャオロースー キムチスープ	860	33.3	豚もも肉　鶏肉　植物性たん白 ほっけ　ほたて　かき かつお節　卵　大豆	牛乳　昆布 のり　乳糖 片口いわし	青ピーマン　にんじん にら　かぼちゃ ほうれん草	たけのこ　キャベツ　白菜　長ねぎ にんにく　大根　玉ねぎ　ぶなしめじ 生姜　モロヘイヤ　グリンピース	精白米　精麦 でん粉　砂糖　水あめ さつまいも春雨　小麦粉	米白絞油 米サラダ油 植物油脂　ごま
14(月)	15(火)	ハヤシライス　牛乳 豆サラダ 小玉すいか	876	30.4	豚もも肉　大豆　ほっけ	牛乳　乳製品	トマト チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ　グリンピース にんにく　ローリエ セロリー　枝豆　すいか	精白米　精麦 じゃがいも　砂糖 小麦粉	米サラダ油 バター
15(火)	16(水)	食パン　ブルーベリージャム　牛乳 つくねのバーベキューソースかけ アーモンド入りサラダ　洋風肉だんごスープ	836	34.7	鶏肉　豚肉　乾燥卵白 植物性たん白 かつおエキス　チキンエキス	牛乳　脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん トマト	にんにく　キャベツ 玉ねぎ　マッシュルーム ブルーベリー　りんご	小麦粉　砂糖 パン粉　でん粉 水あめ	ショートニング　米サラダ油 豚脂　アーモンド 植物油脂　とうもろこし油
16(水)	17(木)	麦ごはん　たまごふりかけ　牛乳 家常豆腐　野菜餃子 切干大根の香味和え	890	38.1	豚もも肉　木綿豆腐 味噌　卵　かつおエキス かつお節　豚肉	牛乳 昆布　のり	にんじん	たけのこ　玉ねぎ　しいたけ 切干大根　生姜　キャベツ グリンピース　にんにく　長ねぎ	精白米　精麦 でん粉　三温糖 小麦粉　グルテン	ごま油　米サラダ油 植物油脂　ごま
17(木)	18(金)	ロールパン　ソフトチーズ　牛乳 白身魚フライ　さやいんげんと枝豆のサラダ ミネストローネ	886	37.1	ホキ　豚もも肉 かつおエキス チキンエキス	牛乳　脱脂粉乳 チーズ	チンゲン菜 さやいんげん トマト　にんじん	枝豆　玉ねぎ 大根　キャベツ セロリー	小麦粉　砂糖 パン粉　じゃがいも でん粉	ショートニング 米白絞油　米サラダ油 とうもろこし油　バター
18(金)	7/1(火)	ビビンバ丼　牛乳 ビビンバナムル 中華スープ　杏仁プリン	812	36.9	豚もも肉 たん白加水分解物	牛乳　のり　乳たん白　加糖れん乳 脱脂粉乳　発酵乳　ホエイチーズ 乳糖　ホエイパウダー	小松菜 にんじん チンゲン菜	ぜんまい　にんにく 生姜　もやし 長ねぎ　しいたけ	精白米　精麦　水あめ マロニー　でん粉　砂糖 三温糖　こんにゃく	米サラダ油 ごま油　ごま 植物油脂　バター

1人1食当たりの栄養摂取量	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	塩分 g
	842	33.8	24.5	427	427	1.20	0.78	37	4.0

8/26(火)	27(水)	食パン　チョコレートクリーム　牛乳 ポークビーンズ イタリアンサラダ　冷凍みかん	853	34.2	豚もも肉　大豆　大豆粉 チキンエキス たん白加水分解物　ベーコン	牛乳　脱脂粉乳 全粉乳	トマト　パセリ 小松菜 にんじん	玉ねぎ　にんにく キャベツ みかん　りんご	小麦粉 砂糖　じゃがいも 三温糖	ショートニング　植物油脂 カカオマス　ココアパウダー 米サラダ油　オリーブ
27(水)	28(木)	●○●夏野菜献立●○● 夏野菜のカレーライス　牛乳 白身魚のバジルフライ チンゲン菜のサラダ	899	32.7	豚もも挽肉 ポークエキス ホキ	牛乳　脱脂粉乳　乳糖　チーズ チーズパウダー　乳カルシウム バターミルクパウダー	青ピーマン　かぼちゃ にんじん　チンゲン菜 トマト　バジル	玉ねぎ　にんにく　生姜 ズッキーニ　もやし　りんご オニオンパウダー	精白米　砂糖　小麦粉　バナナ でん粉　ルウ　コーンスターチ パン粉　バッターミックス	米白絞油　バター　米サラダ油 豚脂　ごま油　ごま　ココア ココナッツミルクパウダー
28(木)	29(金)	食パン　マーマレードジャム　牛乳 ハンバーグデミソースかけ　レモン風味サラダ コンソメスープ　大豆小魚	841	36.9	豚もも肉　鶏肉　豚肉　植物性たん白 ポークエキス　チキンエキス かつおエキス　大豆	牛乳　脱脂粉乳 片口いわし	パセリ トマト にんじん	キャベツ　玉ねぎ　とうもろこし マッシュルーム　生姜　オレンジ レモン　夏みかん　みかん	小麦粉　砂糖　じゃがいも パン粉　でん粉　水あめ 三温糖　でん粉糖	ショートニング　バター 豚脂　米サラダ油　ラード とうもろこし油　ごま
29(金)	8/26(火)	麦ごはん　穀物ふりかけ　牛乳 ごぼうメンチカツ　ひじきの炒め煮 南蛮汁	865	31.7	豚もも肉　豚もも挽肉　味噌　油揚げ たん白加水分解物　生揚げ　かつお節粉末 かつおエキス　鶏肉　豚肉　大豆粉　そうだかつお	牛乳 ひじき　のり	にんじん	大根　長ねぎ ごぼう　枝豆 玉ねぎ	粳米　精麦　砂糖　こんにゃく でん粉　コーンスターチ 米ぬか　キヌア　パン粉	米白絞油　ごま油 米サラダ油　ごま オリーブ油

1人1食当たりの栄養摂取量	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	塩分 g
	865	33.9	27.8	441	5.0	466	1.14	0.73	48	3.4

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合もありますのでご了承をお願いします。
※ ＡＢコースの献立は１日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっています。また、ABコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。
※ すべての野菜は加熱調理をしています。