

7.8月予定献立表

2022年
鳥取大学附属中学校



食べ物の はたらき・6つの基礎食品群					
主に体(血・筋肉・骨・歯)をつくる食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に熱や力のもとになる食品(黄)	
たんぱく質		ビタミン・無機質(ミネラル)		炭水化物	
第1群		第3群		第5群	
第2群		第4群		第6群	
魚・肉・たまご・卵豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん	ゆるい油脂類

日	曜日	主食	牛乳	献立名	タンパク質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物	油脂類		
1	金	ごはん		あつあげ厚揚げの麻婆豆腐 ゴマ団子(主菜) もずくナムル	849 35.0		あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう	しろねぎ もやし にんにく しょうが	ごはん でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら しろごま ドレッシング
4	月	給食はありません										
5	火	星空舞		中華スープ 豚肉と冬瓜のみそいため パンパンジーサラダ	825 30.1		とうふ ぶたにく みそ とり	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ピーマン	たまねぎ たけのこ きゅうり とうがん もやし	ごはん でんぶん	あぶら しろごま ドレッシング
6	水	パン		日本全国イッテQ食(広島県) あつ熱く燃えろ!Cスープ わにのフライ せとうちさっぱりサラダ 瀬戸内産レモンカスタードタルト	819 29.3		ぶたにく モウカザメ まぐろみずに	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ レモン	パン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ デザート	オリーブあぶら あぶら
7	木	星空舞		七夕献立 あまの川汁 お星さまハンバーグ(和風タレ) 星のマカロニサラダ 天の川ゼリー	784 30.1		とり かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ あおねぎ	たまねぎ キャベツ コーン しいたけ だいこん	ごはん さとう こむぎこ でんぶん マカロニ デザート	あぶら ドレッシング
8	金	星空舞		かぼちゃのみそ汁 あじの煮付 千草和え	783 35.5		あつあげ みそ あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな ほうれんそう	たまねぎ しめじ もやし しろねぎ えのき	ごはん さとう	ごまあぶら
11	月	ごはん		豆腐ちくわのすまし汁 さばの塩焼き もずくとモロヘイヤのどろろサラダ	776 33.6		とうふちくわ さば かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ モロヘイヤ	えのき きゅうり たまねぎ キャベツ すだち	ごはん くずきり さとう	しろごま ごまあぶら
12	火	ごはん		世界の給食(東南アジア)献立 ソトアヤム ガバオ(ライス) チャプチャイ	930 42.4		とり ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ	ごはん カレールウ さとう	あぶら ナンブラー
13	水	パン		マカロニスープ とうもろこしのグラタン モロヘイヤサラダ ヤクルト	831 22.6		とり ぶたにく えび	ぎゅうにゅう ヤクルト	にんじん ほうれんそう モロヘイヤ	たまねぎ コーン もやし	パン こむぎこ マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング
14	木	ごはん		ワンタンスープ 白身魚の南蛮漬け ほぐしささみのピリ辛エスニック風	785 33.1		ぶたにく とり すけとうだら まぐろみずに たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ゆず しろねぎ	ごはん ワンタンのかわ さとう こむぎこ ピーマン	あぶら ごまあぶら
15	金	ごはん		なすカレー 若鶏肉のマーレード焼き 鳥取砂丘らっきょうサラダ	969 33.9		ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり なす りんご コーン にんにく らっきょう オレンジ キャベツ	ごはん じゃがいも カレールウ	あぶら ドレッシング
18	月	海の日										
19	火	パン		ABCスープ 若鶏肉のからあげ コロネーションサラダ 大山ぶどうパー	826 31.1		とり まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しめじ ほしぶどう しょうが にんにく	パン マカロニ じゃがいも カレールウ でんぶん デザート	あぶら エッグケア
20	水	ランチロール		ナポリタンスパゲッティ ツナマヨオムレツ 大山ぶどうパー きゅうりとコーンのサラダ	871 30.3		ぶたにく とり たまご まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	パン さとう スパゲッティ デザート	あぶら ドレッシング エッグケア
8/29	月	ごはん		図書再現献立(アッチのフルーツポンチ) 八宝菜 中華ラビオリぎょうざ アッチのフルーツポンチ(副菜)	894 26.3		ぶたにく とり うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きくらげ みかん キャベツ おうとう たけのこ はくとう にんにく いちご パインアップル	ごはん さとう でんぶん ぎょうざのかわ しらたまご	あぶら
30	火	ごはん		オクラのみそ汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう	931 34.3		あぶらあげ みそ さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ほうれんそう	たまねぎ えのき ごぼう	ごはん さとう	しろごま ごまあぶら
31	水	パン		塩ラーメン 鶏肉の香草焼き スタミナ納豆 ヤクルト	948 45.9		ぶたにく なり とり なっとう	ぎゅうにゅう ヤクルト	にんじん あおねぎ	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	パン らーめん のめん さとう	あぶら ごまあぶら

※7/6(水)「日本全国イッテQ食」は東部地域(若桜・八頭・岩見・智頭・附属)5センターで同じメニューを提供する特別献立となっています。今回は広島県です。

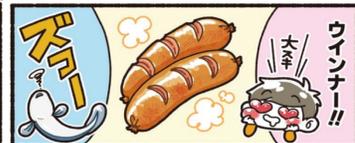
・「熱く燃えろ!Cスープ」は、広島の食材を活用した、家庭でも簡単にできる給食レシピを公募し、その中から選ばれた「ひろしま給食」の1つです。「ひろしま食育ウィーク」で全給食実施校で提供する取組である「ひろしま給食100万食プロジェクト」で生まれたレシピです。

広島カーブをイメージした真っ赤なスープに瀬戸内産しらす干し・しめじといった「し」がつく食材やキャベツやにんじんなどの「C」から始まる食材が使われているのが特徴の、情熱的なスープです。

・「わにのフライ」とは、サメのことで、くさりくいいため山間部で食べられる貴重な魚として重宝されていました。スーパーにも並ぶ身近な食材として親しまれています。



うのつく食べもの



どうよう うし ひ がつ にち
土用の丑の日 は 7月23日 です。
うのつく食べものを食べて、
夏を乗り切りましょう!