

7・8月分学校給食献立表(中学校)

Table with columns for dates (3日 to 20日), meal names (e.g., はんぱん, 鶏めし), ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, etc.). Includes a legend for food colors and a note about the cooking method for the main dish.

日曜日	8月29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)
献立名	○夏野菜のカレー (ごはん) ○牛乳 ★焼き野菜 (スプーン)	○パ ン ○牛乳 ★鶏肉のバジル焼き ○そえ野菜 ○ミネストローネ (スプーン)	○麦ごはん ○牛乳 ★肉だんごの甘酢あん ○はるさめスープ (はし)
材料	米 110 ● 水 米の1.5倍	鶏肉(もも15g) 78 ● 塩 0.39 こしょう 0.013 マヨネーズ(瓶ドレッシング) 5.2 ● にんにく 0.26 ▲ バジルペースト 1.56 ▲ クッキングシート	米 90 ● 米粒 米の20% ● 水 米+麦の1.55倍
および使用量 (g)	豚肉 39 ● にんにく 0.13 ▲ 土しょうが 0.13 ▲ クッキングワイン 0.65 ▲ たまねぎ 52 ▲ なす 13 ▲ にんじん 26 ▲ ズッキーニ 9.1 ▲ サラダ油 0.39 ● トマト 13 ▲ 塩 1.54 こしょう 0.042 カレー粉 1.4 トマトケチャップ 2.24 ウスターソース 2.8 トンカツソース 3.64 チャツネ 2.24 さとう 0.28 ● こい口しょうゆ 0.98 上新粉 7.7 ● 水 30.8 ポークブイオン 4.2 水 95.2 フランクソーセージ 26 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ (冷)むぎ枝豆 13 ▲ オリーブ油 0.65 ● 塩 0.26 こしょう 0.013	キャベツ 52 ▲ にんじん 3.9 ▲ 塩 0.13 こしょう 0.013 サラダ油 0.26 ● 豚肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ サラダ油 0.39 ● じゃがいも 26 ● (冷)ミックスビーンズ (大豆含む) 13 ● トマトピューレ 13 ▲ トマトケチャップ 9.1 ▲ パセリ 0.65 ▲ 塩 0.52 こしょう 0.039 さとう 0.65 ● こい口しょうゆ 1.95 ポークブイオン 3.9 水 123.5	肉だんご(豚) 65 ● たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ サラダ油 0.26 ● 酢 1.95 さとう 2.6 ● こい口しょうゆ 2.6 塩 0.13 水 13 かたくり粉 0.39 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ はるさめ 3.9 ● 青ねぎ 6.5 ▲ 土しょうが 0.26 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.52 こしょう 0.013 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143
エネルギー	769kcal	736kcal	728kcal
たん白質	30.4 g	39.9 g	26.8 g
脂質	20.1 g	24.8 g	20.4 g
食塩相当量	3.1 g	3.5 g	2.3 g