

7・8月の予定献立表



	月	火	水	木	金
日			1 津南中2年なし	2 津南中2年なし	3
献立	～お知らせ～ 献立表の ボツ 体(太字)メニューは、 津南中2年生からのリクエストメニューです。 お楽しみに！ 		ご飯 タンドリーチキン 大豆とひじきのサラダ 春雨スープ	ご飯 赤魚の塩こうじ焼き じゃが芋のきんぴら キムチ豚汁	ご飯 チンジャオロース ゴマネーズあえ わかめスープ
エネルギー			752 kcal	710 kcal	758 kcal
たんぱく質			34.3 g	32.3 g	29.7 g
食塩相当量			2.3 g	2.2 g	2.3 g
日	6	7 七夕献立	8	9	10 なつどうの日
献立	スタミナ丼 枝豆サラダ トマトと卵のスープ	ご飯 笹かまぼこのいそべ揚げ レモンあえ 天の川スープ 星のゼリー	ご飯 煮込みハンバーグ マカロニソテー 豆腐とわかめのみそ汁	ご飯 あじのカレー焼き じゃがチーズ 沢煮わん	ご飯 厚焼き卵の甘酢あんかけ 夏きいざい かぼちゃのみそ汁
エネルギー	755 kcal	738 kcal	731 kcal	731 kcal	746 kcal
たんぱく質	30.1 g	26.3 g	27.3 g	36.1 g	29.9 g
食塩相当量	2.5 g	2.0 g	2.4 g	2.4 g	2.7 g
日	13	14	15	16	17
献立	わかめごはん 鶏のから揚げ ごまじゃこあえ じゃがペース	ご飯 ペパロンししゃも コーンサラダ スープナポリタン	ご飯 生揚げチャンプルー 切り干し大根サラダ もずくスープ	キーマカレー 海藻サラダ すいか	ご飯 さめのたれカツ いそかひたし 夏のっぺ汁
エネルギー	807 kcal	712 kcal	741 kcal	773 kcal	783 kcal
たんぱく質	31.3 g	28.6 g	30.0 g	27.3 g	31.6 g
食塩相当量	3.6 g	2.2 g	2.1 g	2.6 g	2.1 g
日	20	21	22	23	24
献立	海の日 	ご飯 棒ぎょうざ 中華きゅうり マーボーじゃが	ご飯 さばのみそだれかけ サワーポテトサラダ わかめとふのすまし汁	ご飯 いかメンチカツ なすのみそ炒め かきたま汁	ツナとトマトのピラフ しょうゆフレンチサラダ コーンクリームスープ 冷凍みかん
エネルギー		757 kcal	804 kcal	792 kcal	746 kcal
たんぱく質		24.8 g	29.8 g	30.0 g	28.9 g
食塩相当量		1.8 g	2.5 g	2.0 g	2.8 g
日	8/24	25	26	27	28
献立		栄養価 裏面に ・脂質 ・炭水化物 ・カルシウム ・鉄分 を表示しています。	ハヤシライス 糸うりのツナサラダ ゼリーポンチ	お豆のガバオライス ビーフンスープ 冷凍パイナップル	ご飯 あじフライ なめたけきゅうり かぼちゃのスープカレー
エネルギー			820 kcal	720 kcal	805 kcal
たんぱく質			24.6 g	25.1 g	31.8 g
食塩相当量			2.7 g	2.2 g	2.4 g

都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

