

令和2年7月 献立もいつけ図

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります

昭和薬科大学附属中学校	
食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月	火	水 1日	木 2日	金 3日
こんだて					
あか			かつお節, カットわかめ, シーチキン+レーク, ほき切り身, 牛乳, 厚揚げ	牛乳	かつお節, さば, 牛乳, 絹ごし豆腐, 生アーサ
き			精白米, サラダ油, なたね油	精白米, かたくり粉, クリームコーン缶, ごま油, なたね油, スイートコーン	なたね油, 精白米
みどり			キャベツ, さんとうさい, しめじ, なら, にんじん, もやし	たけのこ, たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, パイン, ピーマン	しめじ, しょうが, にんじん, しいたけ
	6日	7日	8日	9日	10日
こんだて		<p style="text-align: center;">期末考査</p>	<p style="text-align: center;">期末考査</p>	<p style="text-align: center;">期末考査</p>	
あか	かつお節, 牛乳, 豚Bロース				かつお節, シーチキン+レーク, 牛乳, 鶏もも肉
き	精白米, サラダ油				精白米, じゃがいも, なたね油
みどり	たけのこ, たまねぎ, にんじん, へちま, だいこん				かぼちゃ, キャベツ, なら, にんじん, パパイア, 大根
	13日	14日	15日	16日	17日
こんだて					
あか	牛肉, 牛乳	かつお節, さば, 牛乳, 豚肉かたロース	牛乳, 国産鶏と根菜の平つくね, 豚もも肉	かつお節, 牛乳, 豚もも肉	かつお節, わかめ, チョップドランチボーク, 牛乳
き	精白米, かたくり粉, なたね油, 押し麦	精白米, ごま油, なたね油, 白ごま	じゃがいも, なたね油, スイートコーン, 小麦粉	精白米, なたね油, 白ごま, 里芋	精白米, かたくり粉, なたね油, 押し麦
みどり	しょうが, たけのこ, にんじん, にんにく, ピーマン, しいたけ, 赤ピーマン	こんにゃく, しょうが, にんじん, 長ねぎ	キャベツ, にんじん	しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, 長ねぎ	えのきたけ, さんとうさい, たまねぎ, にんじん, もやし
	20日	21日	22日	23日	24日
こんだて				<p style="text-align: center;">海の日</p>	<p style="text-align: center;">スポーツの日</p>
あか	シーチキン+レーク, 国産ミートバーグ, 牛乳, 鶏むね肉	かつお節, 牛乳, 合いびき肉	ウインナーソーセージ, ベーコン, 牛乳, 鶏もも肉		
き	精白米, なたね油, スイートコーン	精白米, かたくり粉, なたね油, スイートコーン	なたね油, 精白米		
みどり	グリーンアスパラ, たまねぎ, たまねぎ, トマト, ディス缶	あお豆, キャベツ, とうがん, にんじん, ブロッコリー, しいたけ, 赤ピーマン	たまねぎ, にんじん		
	27日	28日	29日	30日	31日
こんだて					
あか	かつお節, わかめ, 牛乳, 鶏もも肉, 糸けずり	かつお節, チキアギ, ひじきごはんの素, 牛乳, 絹ごし豆腐, 豚もも肉	かつお節, 牛乳, 鶏もも肉, 豚もも肉, 豚ひき肉, 液卵, 木綿豆腐	かつお節, 牛乳, 厚揚げ, 豚Bロース	ベーコン, 牛乳, 鶏もも肉, 生クリーム
き	精白米, じゃがいも, なたね油, スイートコート, 白ごま	精白米, なたね油	精白米, かたくり粉, なたね油	精白米, かたくり粉, 小麦粉	ABCマカロニ, 精白米, なたね油, 小麦粉(薄力), 白ごま
みどり	えのきたけ, しょうが, にんじん, 絹さや, たまねぎ	えのきたけ, キャベツ, なら, にんじん, ねぎ, もやし	さんとうさい, とうがん, しいたけ, にんじん, インゲン	しょうが, にんじん, はくさい, ピーマン, 絹さや, 長ねぎ, たまねぎ	セロリー, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー