

献立は諸事情により一部変更する場合があります。
スクールランチを調理している調理場では、そば、落花生を含む料理も調理しております。

Table with columns: 日 (Day), A/B (Meal Type), 主食 (Main Course), 副食 (Side Dish), デザート (Dessert), 体を作るもと (Body Building), 熱や力のもと (Energy/Strength), 体の調子を整える (Balance), エネルギーたんぱく質脂質 (Energy/Protein/Fat). Rows include dates from 1 to 15, with specific food items and nutritional values.

※毎日牛乳がつかます(牛乳の代わりに15日はアシドミルク、16日はジョアがつかます)

日	A B	主食	副食	デザート	主な食材			エネルギー たんぱく質 脂質
					体を作るもと	熱や力のもと	体の調子を整える	
(木)	A		チキンカツ ソース おかかもやし チンジャオロース ナムル ジョア(ブレン)	杏仁豆腐	ジョア(ブレン) チキンカツ かつお粉 鶏肉 わかめ ベーコン	ごはん 油 砂糖 でんぶん ナムルドレッシング 杏仁豆腐	もやし 筍 ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが 人参 きゅうり	758 26.9 19.5
	B		マーボー豆腐&チャーハン チンジャオロース ナムル ジョア(ブレン)	達成中学校 食育授業 考案メニュー!	ジョア(ブレン) 豆腐 豚肉 豆味噌 鶏肉 わかめ ベーコン 炒り玉子 かにかま	ごはん 砂糖 油 でんぶん ごま油 ナムルドレッシング 杏仁豆腐	人参 ねぎ 椎茸 玉ねぎ もやし しょうが にんにく 筍 ビーマン グリンピース 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり	777 30.6 20.7
(金)	A		豚キムチ 切干大根煮 シーザーサラダ 味付小魚		牛乳 豚肉 合わせ味噌 油揚げ かつお油漬け 味付小魚	ごはん 砂糖 ごま油 シーザードレッシング	白菜 玉ねぎ なら キムチ 切干大根 人参 枝豆 ブロッコリー コーン	784 31.5 24.5
	B		カレーコロッケ&だし巻き玉子 切干大根煮 シーザーサラダ 味付小魚		牛乳 だし巻き玉子 油揚げ かつお油漬け 味付小魚	ごはん 油 砂糖 カレーコロッケ シーザードレッシング	切干大根 人参 枝豆 ブロッコリー コーン	795 26.0 25.3
(月)	A		とんてき炒め にんじんしりしり 春雨サラダ しば漬		牛乳 豚肉 かつお油漬け 炒り玉子 かつお粉 ハム	ごはん 砂糖 油 春雨	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく えのきたけ きゅうり 赤ピーマン しば漬	757 26.6 20.5
	B		はまちのたまり焼き ごまキャベツ にんじんしりしり 春雨サラダ しば漬		牛乳 はまち かつお油漬け 炒り玉子 かつお粉 ハム	ごはん 油 砂糖 ごま 春雨	キャベツ 人参 えのきたけ きゅうり 赤ピーマン しば漬	779 27.7 25.2
(火)	A		チキチキごぼう わかめのナムル 筑前煮	抹茶ブチ ケーキ	牛乳 鶏肉 わかめ ハム	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 でんぶん ごま ナムルドレッシング 抹茶ブチケーキ	ごぼう もやし 筍 人参 蓮根 こんにゃく	912 29.0 31.5
	B		いわしのすだちおろし煮 赤しそキャベツ わかめのナムル 筑前煮		牛乳 いわしのすだちおろし煮 わかめ ハム 鶏肉	ごはん 砂糖 油 ナムルドレッシング 抹茶ブチケーキ	キャベツ 赤しそ粉 もやし 筍 人参 蓮根 こんにゃく	746 26.1 21.4
(水)	A		タコライス 鶏肉のペペロン風炒め チーズ春巻き	りんご	牛乳 豚肉 牛肉 ベーコン チーズ 鶏肉	ごはん 油 チーズ春巻き	玉ねぎ ビーマン トマト水煮 しょうが にんにく 赤ピーマン チンゲン菜 りんご	905 32.7 34.9
	B		カルボナーラ&黒糖パン 鶏肉のペペロン風炒め チーズ春巻き	ワールドランチ イタリア	牛乳 ベーコン 鶏肉	黒糖パン 油 スパゲッティ カルボナーラソース チーズ春巻き	玉ねぎ しめじ 赤ピーマン チンゲン菜 しょうが にんにく りんご	802 29.3 33.7
(月)	A		牛肉コロッケ ソース 小松菜のおかか和え ミートマカロニ 豚肉と厚揚げの味噌炒め さくら漬		牛乳 かつお粉 ベーコン あさり ミートソース 豚肉 厚揚げ 豆味噌	ごはん 油 砂糖 牛肉コロッケ マカロニ	小松菜 玉ねぎ ビーマン もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく さくら漬	842 26.3 22.1
	B		ひじきそば ミートマカロニ 豚肉と厚揚げの味噌炒め さくら漬		牛乳 豚肉 炒り玉子 ひじき ベーコン あさり ミートソース 厚揚げ 豆味噌	ごはん 砂糖 油 マカロニ	人参 玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが ビーマン もやし キャベツ ねぎ さくら漬	851 30.6 28.1
(火)	A		ルーローファン(台湾風豚そぼろご飯) 肉じゃが ブロッコリーのツナマヨ和え	オレンジ	牛乳 豚肉 かつお油漬	ごはん 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 筍 椎茸 しょうが にんにく 人参 しらたき ブロッコリー コーン オレンジ	840 29.7 27.5
	B		さけのバター焼き&わかめごはん 肉じゃが ブロッコリーのツナマヨ和え		牛乳 鮭 豚肉 かつお油漬 わかめ	ごはん 砂糖 油 バター じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 しらたき ブロッコリー コーン オレンジ	781 32.4 21.1
(水)	A		ホキのマヨネーズ焼き まめまめカレー煮 キャベツサラダ	フルーツ ミックス	牛乳 ホキ チーズ 大豆 豚肉 ハム	ごはん 砂糖 マヨネーズ ごまドレッシング	枝豆 玉ねぎ キャベツ コーン 人参 みかん缶 パイン缶	804 32.3 28.2
	B		ヒレカツ丼 まめまめカレー煮 キャベツサラダ		牛乳 ヒレカツ 大豆 豚肉 ハム	ごはん 油 砂糖 ごまドレッシング	枝豆 玉ねぎ キャベツ コーン 人参 みかん缶 パイン缶	815 30.5 23.3
(木)	A		鶏ちゃん炒め コーンサラダ きのこマカロニソテー	あんこ餅	牛乳 鶏肉 合わせ味噌 ハム ベーコン	ごはん 砂糖 油 マヨネーズ マカロニ マーガリン あんこ餅	キャベツ 玉ねぎ もやし ビーマン しょうが コーン 人参 椎茸 えのきたけ	832 27.8 24.7
	B		とび魚の竜田揚げ&しそふりかけ コーンサラダ きのこマカロニソテー		牛乳 とび魚 ハム ベーコン	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ マーガリン あんこ餅	しそふりかけ キャベツ コーン 人参 椎茸 えのきたけ	786 27.4 21.1
(金)	A		ポークビーンズ 大根そぼろ煮 カリカリ梅和え	いちご ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 かつお節	ごはん 砂糖 油 じゃがいも いちごゼリー	玉ねぎ 人参 大根 グリンピース キャベツ きゅうり 梅干し	748 29.3 17.6
	B		カレイの唐揚げ カリフラワー 大根そぼろ煮 カリカリ梅和え		牛乳 カレイ 豚肉 かつお節	ごはん 油 砂糖 いちごゼリー	カリフラワー 大根 グリンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり 梅干し	765 34.7 18.4

たのしみとしなふるさと発見ランチ

1日(水)B:冷麦

三重県産の小麦粉から作られている冷麦です。

3日(金)A:豆腐の肉みぞかけ

貴重な三重県産の大豆を使って作られた「美し豆腐」です。

7月の給食実施について

7/21(火)~31(金)までの給食実施について、変更となる可能性があります。変更がある場合は、学校を通じてご連絡いたします。あらかじめご了承をお願いいたします。

★陵成中学校 食育授業考案メニュー★

陵成中学校の食育の授業で、スクールランチの献立を考えてもらいました。その中で栄養バランスや料理の組み合わせを考慮し、今月は3メニューを取り入れました！

2日(木)Aメニュー、6日(月)Aメニュー

16日(木)Bメニュー

8日(水) AB:高野豆腐煮

ラッキーベジタブルの運が良ければハート形の人参ラッキーベジタブルが入っています。当たったあなたは、幸運の持ち主かも... お楽しみに！

ワールドランチ (イタリア)

世界各國の料理を給食で取り入れたワールドランチを実施しています。

今月22日(木)は、4月に実施できなかった、イタリアメニューです。AB:鶏肉のペペロン風炒め、B:カルボナーラです。ぜひ、注文してください！