

令和7年度

# 7月 給食献立予定表



●給食目標

正しい食事作法と基本的な習慣を身につけよう

石川町立石川中学校

月	火	水	木	金																																																																																																																																																						
<p>熱中症予防のため朝食を毎日食べよう！</p>	<b>1日 箸を正しく持とう</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>ほき とり肉 ちくわ 豚肉</td><td>2群</td><td>牛乳</td><td>3群</td><td>にんじん いんげん</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>ごぼう コーン 玉ねぎ ねぎ</td><td>5群</td><td>ごはん こんにゃく 砂糖 ジャガイモ</td><td>6群</td><td>マヨネーズ 油 バター</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>765</td><td>31.0</td><td>21.1</td><td>288</td><td>2.5</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	ほき とり肉 ちくわ 豚肉	2群	牛乳	3群	にんじん いんげん	4群	ごぼう コーン 玉ねぎ ねぎ	5群	ごはん こんにゃく 砂糖 ジャガイモ	6群	マヨネーズ 油 バター	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		765	31.0	21.1	288	2.5		<b>2日</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>豚肉 大豆 とり肉 豆腐</td><td>2群</td><td>牛乳 チーズ</td><td>3群</td><td>ブロッコリー にんじん ほうれん草</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ</td><td>5群</td><td>パン 黒砂糖 ジャガイモ マカロニ 春雨</td><td>6群</td><td>油</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>783</td><td>32.6</td><td>31.0</td><td>460</td><td>3.6</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	豚肉 大豆 とり肉 豆腐	2群	牛乳 チーズ	3群	ブロッコリー にんじん ほうれん草	4群	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	5群	パン 黒砂糖 ジャガイモ マカロニ 春雨	6群	油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		783	32.6	31.0	460	3.6		<b>3日 夏の暑さに負けない食事のとり方</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>豚肉 うすら卵 とり肉 豆腐</td><td>2群</td><td>牛乳</td><td>3群</td><td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>白菜 玉ねぎ きくらげ たけのこ キュウリ もやし キャベツ</td><td>5群</td><td>ごはん ジャガイモ</td><td>6群</td><td>ごま油 でん粉</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>748</td><td>28.5</td><td>20.5</td><td>319</td><td>3.3</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	豚肉 うすら卵 とり肉 豆腐	2群	牛乳	3群	にんじん	4群	白菜 玉ねぎ きくらげ たけのこ キュウリ もやし キャベツ	5群	ごはん ジャガイモ	6群	ごま油 でん粉	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		748	28.5	20.5	319	3.3		<b>4日</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>とり肉 豚肉 卵 なると 豆腐</td><td>2群</td><td>牛乳 わかめ</td><td>3群</td><td>にんじん ほうれん草</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>枝豆 しょうが もやし 大根 えのき</td><td>5群</td><td>ごはん 砂糖</td><td>6群</td><td>油</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>762</td><td>30.0</td><td>24.9</td><td>358</td><td>3.9</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	とり肉 豚肉 卵 なると 豆腐	2群	牛乳 わかめ	3群	にんじん ほうれん草	4群	枝豆 しょうが もやし 大根 えのき	5群	ごはん 砂糖	6群	油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		762	30.0	24.9	358	3.9																															
使用食品																																																																																																																																																										
1群	ほき とり肉 ちくわ 豚肉	2群	牛乳	3群	にんじん いんげん																																																																																																																																																					
4群	ごぼう コーン 玉ねぎ ねぎ	5群	ごはん こんにゃく 砂糖 ジャガイモ	6群	マヨネーズ 油 バター																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
765	31.0	21.1	288	2.5																																																																																																																																																						
使用食品																																																																																																																																																										
1群	豚肉 大豆 とり肉 豆腐	2群	牛乳 チーズ	3群	ブロッコリー にんじん ほうれん草																																																																																																																																																					
4群	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	5群	パン 黒砂糖 ジャガイモ マカロニ 春雨	6群	油																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
783	32.6	31.0	460	3.6																																																																																																																																																						
使用食品																																																																																																																																																										
1群	豚肉 うすら卵 とり肉 豆腐	2群	牛乳	3群	にんじん																																																																																																																																																					
4群	白菜 玉ねぎ きくらげ たけのこ キュウリ もやし キャベツ	5群	ごはん ジャガイモ	6群	ごま油 でん粉																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
748	28.5	20.5	319	3.3																																																																																																																																																						
使用食品																																																																																																																																																										
1群	とり肉 豚肉 卵 なると 豆腐	2群	牛乳 わかめ	3群	にんじん ほうれん草																																																																																																																																																					
4群	枝豆 しょうが もやし 大根 えのき	5群	ごはん 砂糖	6群	油																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
762	30.0	24.9	358	3.9																																																																																																																																																						
<b>7日 七夕献立</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>豚肉 油揚げ なると とり肉</td><td>2群</td><td>牛乳 チーズ</td><td>3群</td><td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>ねぎ 大根 キャベツ きゅうり もやし</td><td>5群</td><td>ごはん 豆腐とわかめのみぞ汁</td><td>6群</td><td>春雨 米粉</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>812</td><td>39.1</td><td>24.0</td><td>521</td><td>4.2</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	豚肉 油揚げ なると とり肉	2群	牛乳 チーズ	3群	にんじん	4群	ねぎ 大根 キャベツ きゅうり もやし	5群	ごはん 豆腐とわかめのみぞ汁	6群	春雨 米粉	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		812	39.1	24.0	521	4.2		<b>8日 箸を正しく使おう</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>さば みそ とり肉 豆腐</td><td>2群</td><td>牛乳 わかめ</td><td>3群</td><td>にんじん いんげん</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>ごぼう 玉ねぎ 大根</td><td>5群</td><td>ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖</td><td>6群</td><td>春雨</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>775</td><td>30.7</td><td>23.4</td><td>366</td><td>3.1</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	さば みそ とり肉 豆腐	2群	牛乳 わかめ	3群	にんじん いんげん	4群	ごぼう 玉ねぎ 大根	5群	ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖	6群	春雨	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		775	30.7	23.4	366	3.1		<b>9日 世界の料理・インド(タンドリーチキン)</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>冷凍パイン</td><td>2群</td><td>フレンチサラダ</td><td>3群</td><td>タンドリーチキン</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>たまごのふわふわ スープ</td><td>5群</td><td>パン 黒砂糖 バン粉 じゃがいも</td><td>6群</td><td>油</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>751</td><td>34.1</td><td>23.9</td><td>362</td><td>3.5</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	冷凍パイン	2群	フレンチサラダ	3群	タンドリーチキン	4群	たまごのふわふわ スープ	5群	パン 黒砂糖 バン粉 じゃがいも	6群	油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		751	34.1	23.9	362	3.5		<b>10日 世界の料理・インドネシア(ナシゴレン)</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>スパゲティ・サラダ</td><td>2群</td><td>チーズオムレツ</td><td>3群</td><td>にんじん ピーマン 小松菜</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>ナシゴレン</td><td>5群</td><td>パン 黒砂糖 バン粉 じゃがいも</td><td>6群</td><td>玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ しいたけ</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>752</td><td>27.6</td><td>29.7</td><td>370</td><td>3.5</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	スパゲティ・サラダ	2群	チーズオムレツ	3群	にんじん ピーマン 小松菜	4群	ナシゴレン	5群	パン 黒砂糖 バン粉 じゃがいも	6群	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ しいたけ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		752	27.6	29.7	370	3.5		<b>11日 給食はありません(授業参観のため)</b> 																														
使用食品																																																																																																																																																										
1群	豚肉 油揚げ なると とり肉	2群	牛乳 チーズ	3群	にんじん																																																																																																																																																					
4群	ねぎ 大根 キャベツ きゅうり もやし	5群	ごはん 豆腐とわかめのみぞ汁	6群	春雨 米粉																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
812	39.1	24.0	521	4.2																																																																																																																																																						
使用食品																																																																																																																																																										
1群	さば みそ とり肉 豆腐	2群	牛乳 わかめ	3群	にんじん いんげん																																																																																																																																																					
4群	ごぼう 玉ねぎ 大根	5群	ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖	6群	春雨																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
775	30.7	23.4	366	3.1																																																																																																																																																						
使用食品																																																																																																																																																										
1群	冷凍パイン	2群	フレンチサラダ	3群	タンドリーチキン																																																																																																																																																					
4群	たまごのふわふわ スープ	5群	パン 黒砂糖 バン粉 じゃがいも	6群	油																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
751	34.1	23.9	362	3.5																																																																																																																																																						
使用食品																																																																																																																																																										
1群	スパゲティ・サラダ	2群	チーズオムレツ	3群	にんじん ピーマン 小松菜																																																																																																																																																					
4群	ナシゴレン	5群	パン 黒砂糖 バン粉 じゃがいも	6群	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ しいたけ																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
752	27.6	29.7	370	3.5																																																																																																																																																						
<b>14日 よく噛んで食べよう(じゃこサラダ)</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>豚肉 とり肉</td><td>2群</td><td>牛乳 ちりめんじゃこ</td><td>3群</td><td>にんじん チンゲン菜</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし コーン</td><td>5群</td><td>ごはん 県産米粉ワンタンスープ (大きい椀にもりつける)</td><td>6群</td><td>中華めん 砂糖</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>848</td><td>33.9</td><td>30.3</td><td>315</td><td>4.0</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	豚肉 とり肉	2群	牛乳 ちりめんじゃこ	3群	にんじん チンゲン菜	4群	ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし コーン	5群	ごはん 県産米粉ワンタンスープ (大きい椀にもりつける)	6群	中華めん 砂糖	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		848	33.9	30.3	315	4.0		<b>15日 ふくしまを味わう献立(地場産物活用献立)</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>ふくしまりんごゼリー</td><td>2群</td><td>県産ほうれん草のナムル</td><td>3群</td><td>中華めん 砂糖</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>ごはん 県産牛丼の具のせる 県産米粉ワンタンスープ (大きい椀にもりつける)</td><td>5群</td><td>牛乳 春雨</td><td>6群</td><td>タンタンめんの汁</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>781</td><td>27.8</td><td>21.5</td><td>300</td><td>3.3</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	ふくしまりんごゼリー	2群	県産ほうれん草のナムル	3群	中華めん 砂糖	4群	ごはん 県産牛丼の具のせる 県産米粉ワンタンスープ (大きい椀にもりつける)	5群	牛乳 春雨	6群	タンタンめんの汁	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		781	27.8	21.5	300	3.3		<b>16日</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>牛肉 ベーコン</td><td>2群</td><td>牛乳</td><td>3群</td><td>にんじん ほうれん草</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>ごはん 県産米粉ワンタンスープ (大きい椀にもりつける)</td><td>5群</td><td>パン しらたき 春雨</td><td>6群</td><td>じやがいもと野菜のスープ</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>746</td><td>28.5</td><td>40.3</td><td>332</td><td>3.7</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	牛肉 ベーコン	2群	牛乳	3群	にんじん ほうれん草	4群	ごはん 県産米粉ワンタンスープ (大きい椀にもりつける)	5群	パン しらたき 春雨	6群	じやがいもと野菜のスープ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		746	28.5	40.3	332	3.7		<b>17日</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>春雨サラダ</td><td>2群</td><td>たら磯辺フライ</td><td>3群</td><td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>ごはん</td><td>5群</td><td>パン ジャガイモ</td><td>6群</td><td>のっぺい汁</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>748</td><td>29.3</td><td>18.9</td><td>321</td><td>2.6</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	春雨サラダ	2群	たら磯辺フライ	3群	にんじん	4群	ごはん	5群	パン ジャガイモ	6群	のっぺい汁	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		748	29.3	18.9	321	2.6		<b>18日 旬の食べ物を食べよう(すいか)</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>豚肉 ハム</td><td>2群</td><td>牛乳</td><td>3群</td><td>にんじん かぼちゃ</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>玉ねぎ スッキーニ なす きゅうり もやし コーン</td><td>5群</td><td>ごはん 麦 砂糖</td><td>6群</td><td>油</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>872</td><td>26.0</td><td>25.7</td><td>292</td><td>3.5</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	豚肉 ハム	2群	牛乳	3群	にんじん かぼちゃ	4群	玉ねぎ スッキーニ なす きゅうり もやし コーン	5群	ごはん 麦 砂糖	6群	油	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		872	26.0	25.7	292	3.5	
使用食品																																																																																																																																																										
1群	豚肉 とり肉	2群	牛乳 ちりめんじゃこ	3群	にんじん チンゲン菜																																																																																																																																																					
4群	ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし コーン	5群	ごはん 県産米粉ワンタンスープ (大きい椀にもりつける)	6群	中華めん 砂糖																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
848	33.9	30.3	315	4.0																																																																																																																																																						
使用食品																																																																																																																																																										
1群	ふくしまりんごゼリー	2群	県産ほうれん草のナムル	3群	中華めん 砂糖																																																																																																																																																					
4群	ごはん 県産牛丼の具のせる 県産米粉ワンタンスープ (大きい椀にもりつける)	5群	牛乳 春雨	6群	タンタンめんの汁																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
781	27.8	21.5	300	3.3																																																																																																																																																						
使用食品																																																																																																																																																										
1群	牛肉 ベーコン	2群	牛乳	3群	にんじん ほうれん草																																																																																																																																																					
4群	ごはん 県産米粉ワンタンスープ (大きい椀にもりつける)	5群	パン しらたき 春雨	6群	じやがいもと野菜のスープ																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
746	28.5	40.3	332	3.7																																																																																																																																																						
使用食品																																																																																																																																																										
1群	春雨サラダ	2群	たら磯辺フライ	3群	にんじん																																																																																																																																																					
4群	ごはん	5群	パン ジャガイモ	6群	のっぺい汁																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
748	29.3	18.9	321	2.6																																																																																																																																																						
使用食品																																																																																																																																																										
1群	豚肉 ハム	2群	牛乳	3群	にんじん かぼちゃ																																																																																																																																																					
4群	玉ねぎ スッキーニ なす きゅうり もやし コーン	5群	ごはん 麦 砂糖	6群	油																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
872	26.0	25.7	292	3.5																																																																																																																																																						
<b>25日</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>豚肉 とり肉</td><td>2群</td><td>牛乳 ちりめんじゃこ</td><td>3群</td><td>にんじん チンゲン菜</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし コーン</td><td>5群</td><td>ごはん 県産米粉ワンタンスープ (大きい椀にもりつける)</td><td>6群</td><td>中華めん 砂糖</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>887</td><td>32.0</td><td>31.5</td><td>317</td><td>4.2</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	豚肉 とり肉	2群	牛乳 ちりめんじゃこ	3群	にんじん チンゲン菜	4群	ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし コーン	5群	ごはん 県産米粉ワンタンスープ (大きい椀にもりつける)	6群	中華めん 砂糖	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		887	32.0	31.5	317	4.2		<b>26日</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>豚肉 とり肉 ハム</td><td>2群</td><td>牛乳</td><td>3群</td><td>にんじん ほうれん草</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>玉ねぎ えのき</td><td>5群</td><td>ごはん</td><td>6群</td><td>じやがいもと野菜のスープ</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>749</td><td>27.9</td><td>20.5</td><td>456</td><td>2.8</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	豚肉 とり肉 ハム	2群	牛乳	3群	にんじん ほうれん草	4群	玉ねぎ えのき	5群	ごはん	6群	じやがいもと野菜のスープ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		749	27.9	20.5	456	2.8		<b>世界の料理・インド(ナン)</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>豚肉 とり肉 大豆 まぐろフレーク</td><td>2群</td><td>牛乳 チーズ</td><td>3群</td><td>にんじん パセリ</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>玉ねぎ キャベツ きゅうり</td><td>5群</td><td>パン ジャガイモ</td><td>6群</td><td>のっぺい汁</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>768</td><td>29.0</td><td>31.1</td><td>349</td><td>4.8</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	豚肉 とり肉 大豆 まぐろフレーク	2群	牛乳 チーズ	3群	にんじん パセリ	4群	玉ねぎ キャベツ きゅうり	5群	パン ジャガイモ	6群	のっぺい汁	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		768	29.0	31.1	349	4.8		<b>28日</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>豚肉 豆腐 みそ</td><td>2群</td><td>牛乳 わかめ</td><td>3群</td><td>にんじん にら</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>玉ねぎ キャベツ きゅうり</td><td>5群</td><td>パン ジャガイモ 砂糖</td><td>6群</td><td>ごはん わかめスープ</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>752</td><td>25.7</td><td>21.8</td><td>408</td><td>3.2</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	豚肉 豆腐 みそ	2群	牛乳 わかめ	3群	にんじん にら	4群	玉ねぎ キャベツ きゅうり	5群	パン ジャガイモ 砂糖	6群	ごはん わかめスープ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		752	25.7	21.8	408	3.2		<b>29日</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">使用食品</th> </tr> <tr> <td>1群</td><td>豚肉 納豆 豆腐 みそ</td><td>2群</td><td>牛乳</td><td>3群</td><td>にんじん にら</td> </tr> <tr> <td>4群</td><td>玉ねぎ 玉ねぎ えのき</td><td>5群</td><td>ごはん しらたき 三温糖</td><td>6群</td><td>豆腐とにらのみぞ汁</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (mg)</td><td>カルシウム (g)</td><td>塩分 (g)</td><td></td></tr> <tr> <td>786</td><td>33.6</td><td>19.6</td><td>382</td><td>2.4</td><td></td></tr> </tbody> </table>	使用食品						1群	豚肉 納豆 豆腐 みそ	2群	牛乳	3群	にんじん にら	4群	玉ねぎ 玉ねぎ えのき	5群	ごはん しらたき 三温糖	6群	豆腐とにらのみぞ汁	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)		786	33.6	19.6	382	2.4	
使用食品																																																																																																																																																										
1群	豚肉 とり肉	2群	牛乳 ちりめんじゃこ	3群	にんじん チンゲン菜																																																																																																																																																					
4群	ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし コーン	5群	ごはん 県産米粉ワンタンスープ (大きい椀にもりつける)	6群	中華めん 砂糖																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
887	32.0	31.5	317	4.2																																																																																																																																																						
使用食品																																																																																																																																																										
1群	豚肉 とり肉 ハム	2群	牛乳	3群	にんじん ほうれん草																																																																																																																																																					
4群	玉ねぎ えのき	5群	ごはん	6群	じやがいもと野菜のスープ																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
749	27.9	20.5	456	2.8																																																																																																																																																						
使用食品																																																																																																																																																										
1群	豚肉 とり肉 大豆 まぐろフレーク	2群	牛乳 チーズ	3群	にんじん パセリ																																																																																																																																																					
4群	玉ねぎ キャベツ きゅうり	5群	パン ジャガイモ	6群	のっぺい汁																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
768	29.0	31.1	349	4.8																																																																																																																																																						
使用食品																																																																																																																																																										
1群	豚肉 豆腐 みそ	2群	牛乳 わかめ	3群	にんじん にら																																																																																																																																																					
4群	玉ねぎ キャベツ きゅうり	5群	パン ジャガイモ 砂糖	6群	ごはん わかめスープ																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
752	25.7	21.8	408	3.2																																																																																																																																																						
使用食品																																																																																																																																																										
1群	豚肉 納豆 豆腐 みそ	2群	牛乳	3群	にんじん にら																																																																																																																																																					
4群	玉ねぎ 玉ねぎ えのき	5群	ごはん しらたき 三温糖	6群	豆腐とにらのみぞ汁																																																																																																																																																					
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																						
786	33.6	19.6	382	2.4																																																																																																																																																						

&lt;石川中学校の給摂取基準・中学生1人当たり&gt;エネルギー818kcal たんぱく質26.6~40.9 g 脂質18.2~27.5 g カルシウム450mg 食塩相当量(塩分)2.5 g

