

7月 献立予定表

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1 月		★がむしゃら チャーハン★	じゃが芋のみそドレサラダ ワンタンスープ		豚肉 たまご かまぼこ 鶏肉 みそ	米 麦 砂糖 じゃが芋 ワンタン ごま油 油 ゴマ	小松菜 にんじん 生姜 干し椎茸 長ネギ キャベツ きゅうり もやし	708 kcal 28 g 20 g
2 火		スパゲッティ ミートソース	ツナサラダ ★ひじつ雲のスコーン★		豚レバー 豚肉 大豆 ツナ 粉チーズ	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 バター チョコチップ 油	にんじん トマト缶 玉ねぎ セロリ にんにく 生姜 エリンギ キャベツ きゅうり もやし	845 kcal 36 g 32 g
3 水		ごはん	じゃこピーふりかけ ★豚肉のソテー★ おかか和え みそ汁		豚肉 かつお節 油揚げ みそ ちりめん わかめ	米 砂糖 じゃが芋 はちみつ ごま油 ゴマ	ピーマン にんじん レモン りんご 生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ	771 kcal 33 g 26 g
4 木		セルフ フィッシュサンド	たまごとわかめのスープ	フルーツ パンチ	たら たまご 豚肉 わかめ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 油	にんじん キャベツ えのき 玉ねぎ みかん缶 もも缶 パイン缶 ナタデココ	795 kcal 37 g 30 g
5 金		ちらし寿司	小魚の香味揚げ そうめん汁 七夕ゼリー		たまご かまぼこ 油揚げ 豆腐 鶏肉 のり ししゃも 粉寒天	米 砂糖 小麦粉 米粉 そうめん ゴマ 油	にんじん さやいんげん かんぴょう 生姜 えのき 長ネギ アセロラ パイン缶 ナタデココ	784 kcal 32 g 26 g
8 月		わかめご飯	チャプチェ カムジャタン風スープ		豚肉 鶏肉 わかめ	米 砂糖 マロニー じゃが芋 ゴマ ごま油 油	小松菜 にんじん にら にんにく 生姜 干し椎茸 玉ねぎ 白菜キムチ えのき 長ネギ	737 kcal 27 g 18 g
9 火		チョコチップ パン	ツナモネ たまごスープ		ツナ 豆乳 いんげん豆 鶏肉 たまご	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 バター じゃが芋 片栗粉	小松菜 にんじん パセリ コーン 玉ねぎ レモン キャベツ	861 kcal 36 g 37 g
10 水		とうもろこし ご飯	イカと魚のかりんとうがらめ ごま和え みそ汁		もうかさめ いか 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 片栗粉 砂糖 油 ゴマ	小松菜 にんじん コーン 生姜 キャベツ もやし なめこ 玉ねぎ 長ネギ	740 kcal 34 g 23 g
11 木		ごまダレ 冷やし中華	青のり大豆ポテト	冷凍 みかん	うすら卵 鶏肉 大豆 わかめ 青のり	中華麺 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油 ゴマ 油	にんじん 生姜 きゅうり もやし コーン 冷凍みかん	716 kcal 32 g 26 g
12 金		タコライス	もずくと冬瓜のスープ	パイン	豚肉 豚レバー 大豆 レンズ豆 鶏肉 もずく うすら卵 粉チーズ	米 砂糖 ワンタン マヨネーズ 油	小松菜 にんじん トマト缶 にんにく 生姜 玉ねぎ 冬瓜 パイン	761 kcal 31 g 25 g
16 火		ピザトースト	かぼちゃのチャウダー 枝豆サラダ		ウイナー パン とうもろこし いか いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム ピザチーズ	パン 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター 油	かぼちゃ にんじん エリンギ 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり 枝豆	733 kcal 36 g 31 g
17 水		家常豆腐丼	白滝入りナムル	すいか	生揚げ 豆腐 豚肉 みそ	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉 白滝 油 ごま油	小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし にんにく 生姜 きゅうり すいか	745 kcal 28 g 24 g
18 木		夏野菜の カレーライス	シーフードサラダ	カルピス ゼリー	豚肉 えび いか 粉チーズ カルピス 粉寒天	米 じゃが芋 小麦粉 はちみつ 砂糖 油 バター ごま油	にんじん パプリカ トマト 玉ねぎ スッキーニ コーン にんにく 生姜 キャベツ きゅうり もも缶	839 kcal 30 g 22 g

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。

※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

図書委員さんとの「コラボ給食」を実施します

本の中には、たくさんの美味しそうなメニューが登場します。図書委員さんに、六月中学校図書室にある本の中からメニューを選んでもらい、給食で再現する「コラボ給食」を実施します。献立表に、★印をつけました。

- 1 (月) 瀬尾まいこさん著「あと少し、もう少し」より【ヤンキー大田のがむしゃらチャーハン】…具だくさんのチャーハンを作ります。
- 2 (火) 小手毬るいさん著「お菓子の本の旅」より【にここ入りひつじ雲のスコーン】…しっかりとしたアメリカ式スコーンです。
- 3 (水) 小川洋子さん著「博士の愛した数式」より【豚肉のソテー】…レモンを絞って作った特製ソースを焼いた豚肉にかけます。

7月の給食行事予定

- 1 (月)～3 (水) は、「図書委員さんとのコラボ給食」。
- 5 (金) 七夕の行事食。ちらし寿司やそうめん汁・七夕ゼリーを実施します。
- 18 (木) 夏休み前最後の給食です。メニューは人気の「カレーライス」に、旬の夏野菜を加えます。