





令和3年度7月分中学校給食献立表



日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
1	木	麻婆じゃが丼 牛乳 こんにやくともやしのナムル メロン	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油 白すりごま	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 長ねぎ いら 高菜漬け 人参 しらたき たけのこ水煮 干し椎茸 もやし チンゲン菜 メロン	834 kcal 28.8 g 24.2 g	<p>7月も、旬の野菜が給食で登場します。今は、ハウス栽培で1年を通して食べられる野菜も多いですが、旬の食物は、栄養価が高く、新鮮でおいしいです。味わって食べてください。</p>  <p>7日 セタメニュー</p> <p>7月7日はセタです。そこで、星に見立てた、オクラや麩、短冊に見立てた野菜の入った『セタ汁』の提供です。</p>  <p>12日 フランス料理</p> <p>次回オリンピックが開催される『フランス料理』の提供です。プーレ・ロティは、下味をつけた鶏肉を焼いた料理です。ラタトゥイユは、夏野菜を炒めてトマトを加えて煮込んだ料理です。スープのジュリエンヌとは、フランス語で『千切り』を意味し、千切り野菜のスープです。</p>  <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>給食の食材は皆様の給食費で購入しています。7月分は8月2日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。</p> </div> <p>19日 土用の丑の日</p> <p>7月28日は、土用の丑の日です。昔から日本では「丑の日に『う』がつく食べ物を食べると、夏負けしない」と言われています。少し早いですが、給食で『うどん』を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。</p> 
2	金	ガーリックブレッド 牛乳 ポークシチュー フレンチサラダ すいか	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 枝豆 キャベツ きゅうり コーン すいか	870 kcal 30.2 g 38.8 g	
5	月	わかめご飯 牛乳 あじの香味焼き なすの中華いため 中華風オニオンスープ	米 上白糖 ごま油 なたね油 片栗粉	牛乳 わかめ あじ 豚肉 赤みそ ベーコン	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 干し椎茸 ピーマン なす 玉ねぎ チンゲン菜	808 kcal 38.3 g 24.6 g	
6	火	キムチチャーハン 牛乳 パリパリサラダ 五目中華スープ パレンシアオレンジ	米 なたね油 ごま油 ワンタンの皮 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 いか	人参 長ねぎ 白菜キムチ ピーマン キャベツ 生姜 玉ねぎ コーン 小松菜 白菜 パレンシアオレンジ	752 kcal 28.4 g 24.9 g	
7	水	【セタメニュー】 ご飯 牛乳 豚肉の西京焼き じゃこサラダ セタ汁	米 上白糖 なたね油 麩	牛乳 豚肉 白みそ ちりめんじゃこ	キャベツ 人参 もやし 小松菜 大根 オクラ 長ねぎ チンゲン菜	825 kcal 35.3 g 23.5 g	
8	木	トマトとツナのスパゲティ 牛乳 じゃが芋のにんにくサラダ すいか	スパゲティ なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ	にんにく 玉ねぎ すいか マッシュルーム水煮 トマト缶詰 トマトジュース パセリ 人参 キャベツ コーン きゅうり	763 kcal 34.9 g 24.6 g	
9	金	豚バラ丼 牛乳 野菜いため 冷凍みかん	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく 生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ しらたき 干し椎茸 さやいんげん 冷凍みかん 長ねぎ もやし チンゲン菜	861 kcal 29.0 g 28.6 g	
12	月	【フランス料理】 黒砂糖パン 牛乳 プーレ・ロティ ラタトゥイユ ジュリエンヌスープ	パン なたね油 上白糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト トマト缶詰 かぼちゃ ズッキーニ なす セロリ キャベツ パセリ	763 kcal 36.1 g 31.4 g	
13	火	ご飯 牛乳 梅ひじきふりかけ 豆入り肉じゃが みそ汁	米 上白糖 白いりごま なたね油 じゃが芋	牛乳 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ 赤みそ 白みそ	梅干し 玉ねぎ 人参 枝豆 冬瓜 えのき茸 長ねぎ	828 kcal 34.4 g 18.5 g	
14	水	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 わかめ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト缶詰 ピーマン かぼちゃ キャベツ きゅうり 冷凍みかん	889 kcal 23.8 g 28.8 g	
15	木	ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ 野菜の塩昆布和え 具だくさんみそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 里芋	牛乳 いか 油揚げ 塩昆布 絹豆腐 白みそ 赤みそ	生姜 キャベツ 人参 もやし ほうれん草 ごぼう 大根こんにやく 小松菜 長ねぎ	786 kcal 36.2 g 20.7 g	
16	金	ジャンバラヤ 牛乳 揚げ豆サラダ ABCスープ メロン	米 なたね油 片栗粉 上白糖 じゃが芋 マカロニ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ セロリ 人参 にんにく マッシュルーム水煮 さやいんげん もやし 赤ピーマン きゅうり 生姜 コーン キャベツ パセリ メロン	764 kcal 22.7 g 26.6 g	
19	月	【土用の丑の日メニュー】 かけうどん 牛乳 たこぺったん 切干大根のピリッとサラダ	うどん 上白糖 小麦粉 なたね油 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ たこ 鶏卵	人参 干し椎茸 小松菜 長ねぎ コーン キャベツ 大豆もやし きゅうり 切干大根	800 kcal 34.6 g 26.1 g	

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

