







令和4年度7月分中学校給食献立表



狛江市立中学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1	金	ブルコギ丼 牛乳 こんにゃくと大根のナムル メロン	米 なたね油 はちみつ 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉	生姜 にんにく りんご 玉ねぎ 人参 もやし えのき茸 ピーマン 長ねぎ しらたき 大根 きゅうり メロン	791 kcal 28.4 g 24.2 g	<p>6日『こま井』 狛江市の新鮮でおいしい地 場野菜を使った井ぶりメ ニュー『こま井』の提供です。 市内の農家さんが愛情込め て作った野菜を使います。中 学校オリジナル『こま井』(夏 バージョン)です。楽しみにし てください。</p> 
4	月	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 じゃが芋	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 こんにゃく 小松菜 長ねぎ	773 kcal 36.6 g 20.7 g	
5	火	カレーtoast 牛乳 ポトフ ツナサラダ	パン なたね油 小麦粉 じゃが芋 上白糖	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 鶏肉 フランクフルト ツナ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ パセリ 大根 きゅうり	757 kcal 35.6 g 35.5 g	
6	水	こま井 牛乳 トマトスープ 冷凍みかん	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま じゃが芋 マカロニ	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ピーマン レモン果汁 トマト缶詰 ズッキーニ 冷凍みかん	827 kcal 30.0 g 27.3 g	<p>7日『セタメニュー』 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> 
7	木	ご飯 牛乳 鶏肉の西京焼き じゃこサラダ セタ汁	米 上白糖 なたね油 麩	牛乳 鶏肉 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	766 kcal 34.4 g 22.1 g	
8	金	キムチチャーハン 牛乳 バリバリサラダ 五目中華スープ	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 えび	人参 長ねぎ 白菜キムチ グリーンピース キャベツ 玉ねぎ コーン 生姜 白菜 小松菜	756 kcal 29.8 g 26.9 g	
11	月	ガパオライス 牛乳 揚げ豆サラダ ABCスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋 マカロニ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン もやし きゅうり コーン 人参 キャベツ パセリ	846 kcal 34.7 g 26.7 g	<p>19日『土用の丑の日』 7月23日、8月4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、夏の暑さに負け ない」と言われています。み なさんは、『う』のつく食べ物 といえば、何を思い浮かべま すか？ 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> 
12	火	ご飯 牛乳 あじの香味焼き なすの中華炒め 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 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	772 kcal 38.4 g 26.0 g	
13	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 人参 玉ねぎ 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	851 kcal 23.8 g 30.5 g	
14	木	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	刻み梅 玉ねぎ 人参 枝豆 冬瓜 えのき茸 長ねぎ	766 kcal 34.4 g 18.5 g	<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1 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> 
15	金	トマトとツナのスパゲッティ 牛乳 じゃが芋のにんにくサラダ 小玉すいか	スパゲッティ 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 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 トマトジュース パセリ キャベツ コーン きゅうり すいか	778 kcal 35.3 g 27.7 g	
19	火	かけうどん 牛乳 たこべつたん 切干大根のピリっとサラダ	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	777 kcal 34.6 g 27.1 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。

