



令和6年度7月分中学校給食献立表



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月	なすとトマトのスパゲッティ 牛乳 たこぺったん 海藻サラダ	スパゲッティ なたね油 上白糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 赤みそ たこ 鶏卵 わかめ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶詰 なす コーン 長ねぎ キャベツ きゅうり	899 kcal 37.3 g 32.5 g	<p>1日半夏生(はんげしょう) 半夏生とは、夏至から数えて11日目の日をいいます。農作業では、夏至から半夏生に入る前までに田植えを終わらせるのが良いとされているようです。また『たこの足のよう稲の根が大地にしっかりと根付き、大きく育つように』といった願いを込めて、昔から半夏生には、たこを食べる習慣があったともいわれています。そこで今日の給食は、たこぺったんの提供です。</p> <p>3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育てた野菜を使います。中学校オリジナル『こま井』(夏バージョン)です。味わって食べてください。</p> <p>12日フランス料理 今年のオリンピック・パラリンピックの開催地はフランスのため、フランス料理の提供です。主菜の「ブーレ・ロティ」は、ローストチキンです。「ラタトゥイユ」は、夏野菜とトマトを加えて煮込んだ煮込み料理です。「ジュリエンスープ」は、千切り野菜のスープです。7月26日に開会式が行われます。みんなで応援しましょう！</p>
2火	ご飯 牛乳 油淋鶏 パリパリサラダ 五目中華スープ	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 ワンタンの皮	牛乳 鶏肉 豚肉	生姜 長ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ コーン たけのこ水煮 干し椎茸 大根 小松菜	857 kcal 34.0 g 27.6 g	
3水	こま井 牛乳 野菜の甘酢和え 冷凍みかん	米 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 油揚げ	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ズッキーニ ピーマン レモン果汁 もやし 小松菜 冷凍みかん	788 kcal 30.3 g 27.2 g	
4木	ご飯 牛乳 さばのかわり焼き 揚げじゃがサラダ 七夕汁	米 上白糖 ごま油 じゃが芋 なたね油 緑豆春雨	牛乳 さば かまぼこ	葉ねぎ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ 小松菜	797 kcal 34.1 g 26.7 g	
5金	夏野菜のカレーライス 牛乳 キャロットソースサラダ 小玉すいか	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	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 もやし コーン すいか	853 kcal 25.4 g 29.0 g	
8月	スタミナ丼 牛乳 じゃが芋のピリッとサラダ かきたまスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	牛乳 豚肉 木綿豆腐 わかめ 鶏卵	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ水煮 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン 大根 小松菜	762 kcal 39.8 g 20.0 g	
9火	ゆかりご飯 牛乳 あじの南蛮漬け もやしのごま和え かぼちゃのみそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 白ねりごま 白すりごま	牛乳 あじ 生揚げ 赤みそ 白みそ	ゆかり粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 もやし かぼちゃ えのき茸 長ねぎ	772 kcal 34.2 g 23.4 g	
10水	チリビーンズライス 牛乳 フレンチサラダ メロン	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ きゅうり コーン メロン	773 kcal 25.9 g 21.2 g	
11木	揚げパン 牛乳 洋風揚げ豆サラダ ポトフ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 片栗粉 じゃが芋 マカロニ	牛乳 ひよこ豆 ベーコン フランクフルト	もやし 玉ねぎ コーン 人参 セロリ キャベツ	771 kcal 22.9 g 36.6 g	
12金	ガーリックライス 牛乳 ブーレ・ロティ ラタトゥイユ ジュリエンスープ	米 なたね油 上白糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶詰 トマト ズッキーニ かぼちゃ なす セロリ キャベツ	751 kcal 33.1 g 24.3 g	
16火	ご飯 牛乳 豆入り肉じゃが みそ汁	米 なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ 絹豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	玉ねぎ 人参 枝豆 長ねぎ	763 kcal 34.7 g 18.7 g	
17水	ガパオライス 牛乳 ハニーサラダ 野菜スープ	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 はちみつ	牛乳 鶏肉 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 キャベツ 人参 コーン しめじ 小松菜	804 kcal 33.0 g 26.7 g	
18木	ジャージャー麺 牛乳 野菜の中華味 フルーツポンチ	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 八丁みそ	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ もやし エリンギ たけのこ水煮 干し椎茸 ピーマン キャベツ 人参 パイナップル缶詰 もも缶詰 りんご缶詰 みかん缶詰	804 kcal 31.2 g 22.7 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。



教育委員会のHPに給食の写真を掲載しています。

