

# 令和3年度 7月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校  
校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金
献立名	日付	今月の清瀬の野菜		1	2
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量			813kcal・34.1g 19.3g・2.9g	789kcal・32.7g 16.9g・2.9g
	皿 小皿 椀 丼			グリーンサラダ 中華丼 大根と春雨の スープ	オレンジサワーかん ピリ辛肉じゃが たこめし 味噌汁
	赤 血や肉になる 黄 熱や力のもとになる 緑 体の調子を調える			★牛乳、豚モモ肉、★いか、★冷凍むきえび、かまぼこ、★うずら卵、豚モモ肉 精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、普通はるさめ しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、だけのこ、ほくさい、干し椎茸、チンゲンツァイ、だいこん、ねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン	★牛乳、たこ、豚モモ肉、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、粉寒天 精白米、もち米、上白糖、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、サイダー しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、だけのこ、ほくさい、干し椎茸、チンゲンツァイ、だいこん、ねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン
献立名	5	6	7	8	9
	888kcal・31.9g 24.6g・2.8g	888kcal・36.4g 37.9g・2.1g	778kcal・35.2g 18.3g・3.5g	798kcal・40.6g 19.8g・2.8g	834kcal・33.1g 28.9g・2.5g
	フルーツのヨーグルトかけ 麻婆丼 しめじと卵の スープ	冷凍みかん ツナサラダ チリミートチーズトースト ポトフ	セタてんぷら 肉汁つけうどん わかめあえ	鯉と野菜の煮物 麦ご飯 手作りふりかけ にらたま汁	パンプキンかん ビーンズサラダ パエリア トマトと卵のスープ
	★牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、赤みそ、鶏肉モモ、★うずら卵、★プレーンヨーグルト 精白米、精麦、サラダ油、でんぷん、ごま油、白いりごま しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、だけのこ、にら、チンゲンツァイ、しめじ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	★牛乳、豚モモ肉、大豆、★ビザチーズ、豚肩肉、ウィンナー、オイルツナ ★無塩食パン、サラダ油、★薄力粉、じゃがいも、白いりごま、白すりごま、ごま油、上白糖 しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、キャベツ、セロリー、きゅうり、冷凍みかん	★牛乳、豚モモ肉、きす、生わかめ ★うどん、さつまいも、★薄力粉、上新粉、揚げ油 玉葱、オクラ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ	★牛乳、ちりめんじゃこ、糸削り、あおのり、かつお、★たまご 精白米、精麦、白すりごま、三温糖、でんぷん、揚げ油、サラダ油、こんにゃく しょうが、にんにく、にんじん、ごぼう、だけのこ、だいこん、干し椎茸、さやいんげん、にら	★牛乳、★いか、鶏肉モモ、★むきえび、★たまご、青大豆、大豆、粉寒天、★生クリーム 精白米、精麦、オリーブ油、でんぷん、サラダ油、上白糖 にんにく、玉葱、トマトピューレ、エリンギ、赤ピーマン、ピーマン、トマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、かぼちゃ
献立名	12	13	14	15	16
	862kcal・30.8g 28.2g・3.1g	777kcal・23.5g 25.2g・2.6g	855kcal・35.1g 28.5g・3.2g	886kcal・31.1g 19.3g・3.5g	810kcal・23.5g 20.4g・2.1g
	小松菜ケーキ スパゲティ アラビアータ まんてんサラダ	ピーチゼリー ビスキュイパン ミネストローネ	ししゃものから揚げ ごまあえ ひじきご飯 豚汁	白玉入りフルーツポンチ 長崎ちゃんぽん 海藻サラダ	杏仁豆腐 チャーハン 五目卵スープ
	★牛乳、ベーコン、★粉チーズ、干ひじき、大豆、★たまご、★生クリーム ★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、白いりごま、白すりごま、★薄力粉、★無塩バター にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉葱、しめじ、トマトケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、だし、だいこん、キャベツ、こまつな	★牛乳、★たまご、大豆、ベーコン ★丸パン、上白糖、★有塩バター、★薄力粉、★シェルフマカロニ、じゃがいも、サラダ油 玉葱、にんじん、キャベツ、セロリー、トマト缶、パセリ、きゅうり、桃果汁、ジュース、レモン果汁	★牛乳、鶏肉モモ、干ひじき、油揚げ、ししゃも、豚モモ肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ 精白米、サラダ油、糸こんにゃく、白いりごま、上白糖、でんぷん、★薄力粉、白すりごま、ごま油、じゃがいも、こんにゃく にんじん、干し椎茸、しょうが、ほうれんそう、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	★牛乳、豚ばら、★むきえび、★いか、かまぼこ、海藻ミックス、白みそ ★蒸し中華めん、白いりごま、でんぷん、上白糖、ごま油、サラダ油、冷凍白玉もち にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、玉葱、きくらげ、きゅうり、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	★牛乳、焼き豚、★なたと、鶏肉モモ、木綿豆腐、★たまご、粉寒天、★生クリーム 精白米、サラダ油、白いりごま、でんぷん、ごま油、上白糖 ねぎ、グリーンピース、にんじん、玉葱、だけのこ、ゆで、ほうれんそう、干し椎茸、みかん缶、パイン缶、黄桃缶
献立名	19	20	21	23	24
	782kcal・33.6g 27.2g・2.8g	912kcal・26.6g 26.1g・2.1g	3年生リクエスト 献立☆		
	巨峰 春雨サラダ ナシゴレン もやしスープ	ミックスフルーツ じゃこ入り サラダ 夏野菜のカレーライス	終業式		海の日
	★牛乳、★冷凍むきえび、★いか、ベーコン、赤みそ、★たまご、豚モモ肉 精白米、ごま油、サラダ油、普通はるさめ、上白糖 だけのこ、干し椎茸、ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、キャベツ、巨峰	★牛乳、豚モモ肉、★粉チーズ、レンズまめ、ちりめんじゃこ 精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、★薄力粉、上白糖、白いりごま しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、なす、ピーマン、赤ピーマン、かぼちゃ、トマト、だいこん、きゅうり、ホールコーン、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	終業式		海の日

※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
②食材については、果物以外すべて加熱しています。  
③ドレッシング類は別配食の形になります。

学校給食の内容について



※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準