



7月給食 予定献立表

今日も学区内の農家さんが作った
清瀬産の野菜を給食で使います。



じゃがいも 小松菜
にんじん だいこん 他

- ・献立は都合により変更する場合があります。
- ・食材は全て加熱しています。
- ・ドレッシングは、別配食の形をとります。

清瀬第三中学校

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|----------------------------------|-----------------------------------|--------|----|------|------|------|------|----|------|------|------|
| 献立名 | 日付 | | | | 1 | 2 | | | | | | | | | | |
| | エネルギー(kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g) | | | | 788kcal・24.9g 28.4g・2.5g | 795kcal・32.3g 17.2g・2.9g | | | | | | | | | | |
| | 皿 小皿 丼 碗 | | | | ココアかん ポテトサラダ ビスキュイパン ミネストローネ | オレンジサイダーかん ピリ辛肉じゃが たこめし みそ汁 | | | | | | | | | | |
| | 赤 血や肉になる | | | | 牛乳,たまご,ベーコン,大豆,生クリーム,粉寒天 | 牛乳,たこ,豚肉,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,粉寒天 | | | | | | | | | | |
| 黄 熱や力の元になる | 2日(金) 半夏生(はんげしょう) 5日(月) 郷土料理~長崎県~ 7日(水) 七夕 | 丸パン,上白糖,有塩バター,薄力粉,マカロニ,じゃがいも,サラダ油 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 体の調子を整える | 9日(金) 世界の料理~スペイン~ 12日(月) 世界の料理~インドネシア~ | 玉ねぎ,にんじん,セロリー,キャベツ,トマト缶,トマトピューレ,パセリ,きゅうり | しょうが,玉ねぎ,にんじん,さやいんげん,こまつな,だいこん,みかん果汁 | | | | | | | | | | | | | |
| 献立名 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | |
| | 838kcal・28.2g 20.5g・3.0g | 815kcal・32.7g 29.1g・3.0g | 746kcal・30.9g 20.6g・2.6g | 839kcal・33.9g 32.3g・2.7g | 826kcal・31.4g 28.5g・2.4g | | | | | | | | | | | |
| | 白玉フルーツポンチ 長崎ちゃんぽん 海草サラダ | ごまあえ ししゃものから揚げ ひじきご飯 豚汁 | リバンジ! あじさいゼリー 肉野菜うどん 七夕夫ら | ごま入りサラダ 麻婆丼 卵スープ | パンプキンかん パエリア トマトと卵のスープ | | | | | | | | | | | |
| | 赤 牛乳,豚肉,えび,いか,かまぼこ,海藻ミックス,白みそ | 牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ,ししゃも,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ | 牛乳,豚肉,きす,粉寒天 | 牛乳,豚肉,大豆,押し豆腐,赤みそ,鶏肉,たまご | 牛乳,いか,鶏肉,えび,たまご,青大豆,大豆,粉寒天,生クリーム | | | | | | | | | | | |
| 黄 蒸し中華めん,でんぷん,白いりごま,上白糖,ごま油,サラダ油,冷凍白玉もち | 精白米,サラダ油,糸こんにゃく,上白糖,でんぷん,薄力粉,揚げ油,白すりごま,白いりごま,ごま油,じゃがいも,こんにゃく | うどん,サラダ油,三温糖,薄力粉,上新粉,揚げ油,上白糖 | 精白米,精麦,サラダ油,上白糖,ラー油,でんぷん,ごま油,白いりごま | 精白米,オリーブ油,でんぷん,サラダ油,上白糖 | | | | | | | | | | | | |
| 緑 んにく,しょうが,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,きくらげ,きゅうり,みかん缶,パイン缶,黄桃缶 | にんじん,しいたけ,しょうが,こまつな,だいこん,ごぼう | キャベツ,にんじん,しいたけ,ねぎ,こまつな,オクラ,ぶどう果汁(赤・白),レッドキャベツ(紫キャベツ),レモン果汁 | しょうが,んにく,ねぎ,しいたけ,にら,キャベツ,きゅうり,にんじん,チンゲンツアイ | んにく,玉ねぎ,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 | | | | | | | | | | | |
| | 750kcal・30.8g 26.2g・2.9g | 794kcal・34.4g 32.1g・2.9g | 806kcal・29.2g 20.8g・2.3g | 737kcal・33.4g 20.6g・2.6g | 815kcal・24.3g 22.3g・2.3g | | | | | | | | | | | |
| | 春雨サラダ ナシゴレン わかめスープ | 冷凍みかん ツナサラダ チリミート チーストースト ポトフ | フルーツヨーグルト 中華丼 春雨スープ | 鯉と野菜の煮物 麦ご飯 手作りぶりかけ にらたま汁 | 杏仁豆腐 チャーハン 五目卵スープ | | | | | | | | | | | |
| | 赤 牛乳,えび,いか,ベーコン,赤みそ,たまご,鶏肉,生わかめ | 牛乳,豚肉,大豆,ピザチーズ,豚肉,ウィンナー,ツナ | 牛乳,豚肉,えび,かまぼこ,うすら卵,豚肉,プレーンヨーグルト | 牛乳,ちりめんじゃこ,糸削り,あおりのり,かつお,たまご | 牛乳,焼き豚,なると,鶏肉,木綿豆腐,たまご,粉寒天,生クリーム | | | | | | | | | | | |
| 黄 精白米,ごま油,サラダ油,白いりごま,はるさめ,上白糖 | 食パン,サラダ油,薄力粉,じゃがいも,ごま油,上白糖 | 精白米,白いりごま,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん,はるさめ | 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 | 精白米,サラダ油,白いりごま,でんぷん,ごま油,上白糖 | | | | | | | | | | | | |
| 緑 たけのこ,しいたけ,ねぎ,にんじん,えのきたけ,キャベツ,こまつな | しょうが,んにく,玉ねぎ,にんじん,トマト,クチャップ,トマトピューレ,キャベツ,セロリ,きゅうり,冷凍みかん | しょうが,んにく,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,はくさい,しいたけ,チンゲンツアイ,だいこん,ねぎ,みかん缶,パイン缶,黄桃缶 | しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,しいたけ,さやいんげん,にら,えのきたけ | ねぎ,グリーンピース,にんじん,玉ねぎ,こまつな,しいたけ,みかん缶,パイン缶,黄桃缶 | | | | | | | | | | | | |
| 献立名 | 19 | <p>☆清瀬第三中学校では、サラダに手作りドレッシングをかけています。 (学校では、加熱処理後、冷ましてから提供しています。)</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| | 859kcal・23.3g 23.9g・2.0g | <p>◎和風ドレッシング</p> <table border="1"> <tr><td>しょう油</td><td>3.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少々</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>2g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>2g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1g</td></tr> </table> | | | | しょう油 | 3.5g | 塩 | 少々 | サラダ油 | 2g | 酢 | 2g | 砂糖 | 1g | |
| | しょう油 | 3.5g | | | | | | | | | | | | | | |
| | 塩 | 少々 | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 2g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 酢 | 2g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 砂糖 | 1g | | | | | | | | | | | | | | | |
| りんごかん コーヒー牛乳 夏野菜カレー グリーンサラダ | <p>◎中華ドレッシング</p> <table border="1"> <tr><td>しょう油</td><td>3.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少々</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1g</td></tr> <tr><td>レモン汁</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1g</td></tr> </table> | | | | しょう油 | 3.5g | 塩 | 少々 | ごま油 | 1g | レモン汁 | 1.2g | 砂糖 | 1g | | |
| しょう油 | 3.5g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 塩 | 少々 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま油 | 1g | | | | | | | | | | | | | | | |
| レモン汁 | 1.2g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 砂糖 | 1g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 コーヒー牛乳,豚肉,粉チーズ,レンズまめ,粉寒天 | <p>◎フレンチドレッシング</p> <table border="1"> <tr><td>玉ねぎ(すりおろし)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>塩・こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>2g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.2g</td></tr> </table> | | | | 玉ねぎ(すりおろし) | 3g | 塩・こしょう | 少々 | サラダ油 | 2g | 酢 | 1.5g | 砂糖 | 0.2g | | |
| 玉ねぎ(すりおろし) | 3g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 塩・こしょう | 少々 | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 2g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 酢 | 1.5g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 砂糖 | 0.2g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,上白糖 | <p>◎変わりドレッシング</p> <table border="1"> <tr><td>しょう油</td><td>2g</td></tr> <tr><td>塩・こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>3g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>洋がらし</td><td>0.2g</td></tr> </table> | | | | しょう油 | 2g | 塩・こしょう | 少々 | サラダ油 | 3g | 酢 | 1.8g | 砂糖 | 0.3g | 洋がらし | 0.2g |
| しょう油 | 2g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 塩・こしょう | 少々 | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 3g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 酢 | 1.8g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 砂糖 | 0.3g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 洋がらし | 0.2g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 しょうが,んにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,かぼちゃ,トマト,きゅうり,キャベツ,りんご果汁 | <p>※ 分量は1人分です。</p> | | | | | | | | | | | | | | | |



お家でも試してくださいね!

