

7月給食予定献立表

今月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。

とうもろこし ほうれん草 他

清瀬第三中学校

・献立は都合により変更する事があります。・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。

曜日	月	火	水	木	金	土	
献立名	世界には、満足な食事ができずに、困っている人がたくさんいます。なんと、 <u>8億4千万人以上</u> です。栄養不足で様々な病気になったり、大きくなれない子も多くいます。 日本では、1年間で <u>500万～800万トンの食べ物</u> が捨てられてしまっています。もったいない！！ 食べられることに感謝して、好き嫌いせず残さず食べましょう！ ★イベントメニュー★ 1日（金）7/2の半夏生（はんげしょう） 4日（月）世界の料理～メキシコ～ 7日（木）七夕 21日（木）郷土料理～埼玉県・秩父～				1 794kcal・36.2g 28.8g・3.1g わかめあえ さわらぎのみそマヨネーズ焼き たこめし きのこ汁 牛乳、たこ、さわらぎ、白みそ、わかめ、鶏肉、木綿豆腐 精白米、上白糖、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、白いりごま、でんぷん しょうが、玉ねぎ、万能ねぎ、だいこん、きゅうり、しめじ、えのきだけ、生しいたけ、にんじん、こまつな	2 半夏生 7月1日にたこめしが出ます！ 1年のうちで、昼間の時間が最も長くなる「夏至（げし）」。 夏至から11日目の7月2日から七夕までの5日間を「半夏生（はんげしょう）」と呼びます。	
	赤						
	黄						
	緑						
献立名	4 811kcal・31.2g 27.5g・2.5g チーズ目玉焼き メキシカンライス チリコンカン	5 855kcal・30.4g 46.3g・2.5g ツナコーン チーズトースト コーンポタージュ	6 829kcal・31.4g 28.2g・2.8g 中華サラダ ごま麻婆丼 かきたま汁	7 833kcal・37.7g 26.8g・2.5g 黒糖アーモンド 肉野菜うどん 七夕天ぷら	8 766kcal・28.1g 16.6g・2.9g 冷凍みかん ゆかりご飯 みそ汁	9 塩あめ ゆかりご飯 みそ汁	
	赤	牛乳、ウィンナー、たまご、粉チーズ、豚肉、金時豆	牛乳、ツナ、ピザチーズ、青大豆、大豆、生クリーム	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、たまご	牛乳、豚肉、きす、たまご、きな粉	牛乳、豚肉、木綿豆腐、わかめ、白みそ、赤みそ	
	黄	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、薄力粉	無塩食パン、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、上白糖、薄力粉、有塩バター	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、白すりごま、はるさめ、白いりごま	うどん、サラダ油、三温糖、さつまいも、薄力粉、上新粉、揚げ油、アーモンド、黒砂糖	精白米、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖	
	緑	ピーマン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ粉、にんにく、マッシュルーム、セロリ、トマト缶、トマトケチャップ、トマトピューレ、パプリカ粉	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、クリームコーン缶、パセリ	しょうが、にんにく、ねぎ、干しいたけ、にら、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれん草	キャベツ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、こまつな、オクラ	ゆかり粉、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、冷凍みかん	16（土）授業公開日
献立名	11 825kcal・27.5g 25.6g・2.3g ぶどうかん エビピラフ クリームシチュー	12 793kcal・36.5g 24.9g・2.8g アーモンド入りサラダ 中華丼 たまごスープ	13 802kcal・31.7g 28.0g・2.7g ツナサラダ きびなごの南蛮漬け 菜飯 ワンタンスープ	14 785kcal・26.4g 27.9g・2.3g フルーツヨーグルト アーモンド ビスキュイパン ポトフ	15 849kcal・23.8g 32.1g・1.7g 冷凍みかん バターライスの ホワイトソースがけ 大根サラダ	16 837kcal・29.0g 31.2g・2.5g オレンジかん スパゲッティ ミートソース フレンチサラダ	
	赤	牛乳、えび、ベーコン、鶏肉、粉チーズ、生クリーム、粉寒天	牛乳、豚肉、えび、かまぼこ、うすら卵、わかめ、たまご	牛乳、豚肉、きびなご、ツナ、うすら卵	牛乳、たまご、鶏肉、ウィンナー、レンズまめ、プレーンヨーグルト	牛乳、えび、鶏肉、ベーコン、生クリーム	牛乳、豚肉、大豆、粉チーズ、粉寒天
	黄	精白米、精麦、有塩バター、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、アーモンド、白いりごま	精白米、サラダ油、三温糖、ごま油、白いりごま、でんぷん、揚げ油、上白糖、ワンタン	丸パン、上白糖、有塩バター、アーモンド、薄力粉、じゃがいも、サラダ油	精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、薄力粉、上白糖	ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、薄力粉、有塩バター
	緑	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、ぶどう果汁（赤・白）	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、だしの、はくさい、干しいたけ、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、ねぎ	にんじん、干しいたけ、こまつな、ねぎ、きゅうり、キャベツ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	にんにく、エリンギ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、だいこん、きゅうり、冷凍みかん	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、セロリ、トマトケチャップ、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、みかん果汁、みかん缶
献立名	18 海の日	19 816kcal・31.1g 32.1g・2.9g 切り干し大根 さばの文化干しの煮物 ごはん みそ汁	20 800kcal・36.5g 30.0g・2.9g ししゃも油淋鶏ソースかけ じゃーじゃー麺 わかめの中華サラダ	21 815kcal・24.7g 18.7g・2.7g おひたし みそポテト ごはん 豚汁	22 853kcal・23.0g 28.6g・2.0g 杏かん 給食最終日 夏野菜のカレーライス 海藻サラダ	日付 エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g) ～食器を大切に！～ 皿 小皿 ¥1,610 ¥900 丼 碗 ¥2,300 ¥1,210 血や肉になる 熱や力の元になる 体の調子を整える	
	赤	牛乳、さば文化干し、油揚げ、さつまいも、木綿豆腐、わかめ、白みそ、赤みそ	牛乳、豚肉、大豆、赤みそ、ししゃも、わかめ	牛乳、たまご、赤みそ、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ	牛乳、豚肉、粉チーズ、海藻ミックス、粉寒天、生クリーム		
	黄	精白米、サラダ油、上白糖、白いりごま	蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、上白糖、でんぷん、揚げ油、白いりごま	精白米、じゃがいも、薄力粉、でんぷん、揚げ油、上白糖、白いりごま、サラダ油、こんにゃく	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖		
	緑	切干しだいこん、にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、ねぎ、だしの、干しいたけ、にんじん、キャベツ、きゅうり	こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうが、にんにく、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、キャベツ、きゅうり、みかん缶		

☆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。)



◎和風ドレッシング	◎中華ドレッシング	◎変わりドレッシング	◎フレンチドレッシング
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 ごま油 1g レモン汁 1.2g 砂糖 1g	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	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

ぜひ、お家で試してみてくださいね！

※ 分量は1人分です。

