

7月 給食予定献立表

令和5年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)			エネルギーたんぱく質食塩相当量	備考
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える		
3月	とうもろこしご飯	○		米,麦	とうもろこし	610 kcal	《旬》とうもろこし 2年生のみなさんが皮むきをします! 
	かきたま汁		豆腐,たまご	じゃがいも,でんぷん	にんじん,万能ねぎ	27.5 g	
	焼きししゃも		ししゃも	油		2.1 g	
	ごまあえ			白すりごま,練りごま白,三温糖	ほうれんそう,もやし		
4火	チンジャオロース丼	○	豚肉	米,麦,油,上白糖,ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,ピーマン,たけのこ水煮	627 kcal	《旬》ピーマン  ●5日 タコライス 沖縄県発祥の料理です。ひき肉やトマトで作った具をごはんにかけて食べます。トルティーヤチップスをイメージして、カリカリに揚げたワンタンの皮をトッピングします♪
	こんにゃくの中華あえ		ツナ	サラダこんにゃく,ごま油,白すりごま	きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ	22.2 g	
	パインかん		粉寒天	上白糖	パインジュース	1.6 g	
5水	タコライス	○	豚ひき肉,ひよこまめ,ダイスチーズ	米,油,ワンタンの皮	キャベツ,にんにく,たまねぎ,ピーマン,トマト缶	698 kcal	●7日 セタ セタにちなみ、星型の食材を数種類使ったうどんの汁を作ります★
	もずくスープ		鶏肉,豆腐,もずく	白いりごま	えのきたけ,ねぎ	25.2 g	
	サーターアングギー		たまご	薄力粉,上白糖,黒砂糖,バター,油		2.1 g	
6木	ご飯	○		米,麦		601 kcal	 ●7日 セタ セタにちなみ、星型の食材を数種類使ったうどんの汁を作ります★
	トックのスープ		豚肉	トック	にんじん,えのきたけ,たけのこ水煮,ねぎ	26.6 g	
	さばの韓国風焼き		さば	白いりごま,ごま油	にんにく,ねぎ	2.0 g	
	ナムル			油,ごま油,白いりごま	こまつな,もやし,にんにく		
7金	セタうどん	○	鶏肉,ちらしかまぼこ,油揚げ	冷凍細うどん,三温糖	にんじん,オクラ,ねぎ	603 kcal	《旬》オクラ 
	てんぷら		いか,たまご	さつまいも,薄力粉,油		25.1 g	
	磯あえ		きざみのり		キャベツ,こまつな,ホールコーン	1.9 g	
11火	ご飯	○		米		596 kcal	《旬》大葉 
	もうかざめの梅焼き		もうかざめ	ノンエッグマヨネーズ	梅干し,大葉	28.2 g	
	冬瓜汁		豚肉	じゃがいも,でんぷん	にんじん,ねぎ,えのきたけ,とうがん	2.2 g	
	ゆで野菜ごまだれかけ			三温糖,白すりごま,練りごま白,ごま油	こまつな,キャベツ,もやし		
12水	四川豆腐丼	○	豆腐,豚肉	米,油,上白糖,ごま油,でんぷん	たまねぎ,たけのこ水煮,にんじん,チンゲンサイ,干し椎茸,しょうが,にんにく	628 kcal	《旬》えだまめ 3年生のみなさんに枝からさやをもらいます!
	中華コーンスープ		たまご	でんぷん	ホールコーン,クリームコーン,にんじん,ねぎ,ほうれんそう	26.8 g	
	枝豆				えだまめ	2.4 g	
13木	手作りごまチーズパン	○	牛乳,ダイスチーズ	強力粉,グラニュー糖,バター,黒いりごま		639 kcal	《旬》きゅうり 
	チリコンカン		金時豆,豚ひき肉	油,じゃがいも	セロリー,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,トマト缶,トマトピューレ	25.9 g	
	海藻サラダ		海藻ミックス	上白糖,油,ごま油	キャベツ,きゅうり	2.5 g	
14金	ご飯	○		米		649 kcal	《旬》かぼちゃ  《旬》なす  《旬》ズッキーニ 
	にらたま汁		豆腐,たまご,白みそ,赤みそ		にら,ねぎ	22.2 g	
	豚肉と夏野菜の煮物		豚肉	でんぷん,油,じゃがいも,三温糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,なす,ズッキーニ,ピーマン	2.1 g	
	冷凍みかん				冷凍みかん		
18火	ミルクパン	○		ミルクパン		692 kcal	～清瀬市産食材～ ・とうもろこし ・じゃがいも (松村農園さんより)
	なすのミートグラタン		豚ひき肉,大豆,ピザチーズ	油,マカロニ	なす,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,にんにく	27.2 g	
	ポテトポターージュ		牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,米,バター	たまねぎ,パセリ	2.4 g	
19水	ご飯	○		米,麦		600 kcal	・ピーマン ・きゅうり ・えだまめ ・なす ・トマト (岩田農園さんより)
	けんちん汁		豆腐	こんにゃく,じゃがいも,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	24.5 g	
	あじフライ		あじ	薄力粉,パン粉,油		1.8 g	
	キャベツの即席漬け			上白糖,白いりごま	キャベツ,きゅうり,しょうが		
20木	夏野菜カレーライス	ドレッシング	鶏肉	米,油,じゃがいも,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,トマト,なす	700 kcal	《旬》あじ  《旬》トマト 
	ビーンズサラダ		大豆,青大豆	上白糖,油	きゅうり,キャベツ,たまねぎ	19.7 g	
	サイダーポンチ			サイダー	黄桃缶,パイン缶,みかん缶	2.2 g	

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。

※20日(木)はセレクトドリンクの日です。牛乳、ミルクコーヒー、飲むヨーグルト、りんごジュース、みかんジュースから自分で選んだものを飲みます。

お知らせ

6月6日(火)に牛乳保冷庫の故障により、飲用牛乳が提供できなくなり、ご心配、ご迷惑をおかけし申し訳ございませんでした。
飲用牛乳の代金については、昨今の食材費高騰の影響を考慮し、今後の食材費に充てさせていただきます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。