

令和8年度		7月分 予定献立表		清瀬市立清瀬中学校		
月	火	水	木	金		
*都合により献立を変更することがあります。 *日付の隣の数字はエネルギー/たんぱく質/食塩相当量を表しています。	あか おもに体をつくるもとになる食べもの きいろ おもにエネルギーのもとになる食べもの みどり おもに体の調子をととのえるもとになる食べもの こまめに すいぶん 水分 補給	1日 800 kcal/30.3g/2.2g 杏仁かん 牛乳 えびドリア じゃがいもとベーコンのスープ	2日 747 kcal/36.2g/3.5g 肉じゃが 牛乳 たこめし みそ汁	3日 690 kcal/25.5g/2.7g ツナ入り大根サラダ 牛乳 冷凍みかん 手作りあんぱん ポトフ		
		おもにエネルギーになる →	米, サラダ油, ★薄力粉, じゃがいも, 上白糖	米, 麦, 上白糖, じゃがいも, 糸こんにゃく, サラダ油	★強力粉, 三温糖, サラダ油, ★バター, 上白糖, 黒ごま, じゃがいも, ごま油	
		おもに体を作る →	牛乳(飲用), ★冷凍むきえび, 鶏肉胸, 牛乳(調理用), 生クリーム, ピザチーズ, ベーコン, 粉寒天	牛乳(飲用), ★たこ, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, カットわかめ, みそ	牛乳(飲用), ★たまご, あずき(乾), フランクフルト, オイルツナ(フレーク)	
		おもに体の調子を整える →	エリンギ, 玉葱, にんじん, こまつな, ★みかん缶	しょうが, 玉葱, にんじん, さやいんげん, こまつな, えのきたけ	玉葱, にんじん, キャベツ, セロリー, だいこん, きゅうり, ★冷凍みかん	
6日 752 kcal/30.5g/3.2g ナムル 牛乳 麻婆ナス丼 トマトと卵のスープ	7日 698 kcal/34.5g/2.4g 星空ゼリー 牛乳 肉野菜うどん ししゃものから揚げ	8日 775 kcal/33.1g/1.7g とうもろこし 牛乳 鶏そぼろ丼 ツナひじき和え	9日 764 kcal/30.5g/2.8g たららのラビゴットソース 牛乳 ガーリックトースト きのこのクリームスープ	10日 716 kcal/26.3g/2.2g キャロットかん 牛乳 カラフルビビンバ わんたんスープ		
米, 麦, 白ごま, 揚げ油, サラダ油, 上白糖, でんぷん	★うどん(冷凍), サラダ油, 三温糖, でんぷん, 揚げ油, 上白糖	米, 麦, サラダ油, 白ごま, 上白糖	★ソフトフランス, バター, でんぷん, ★薄力粉, 揚げ油, サラダ油, 上白糖	米, 麦, サラダ油, ごま油, 白ごま, 上白糖, ★ウェーブワンタン, はちみつ		
牛乳(飲用), 豚肉, 大豆, 豆腐, みそ, ★たまご, 豆腐	牛乳(飲用), 豚肉, ほしかまぼこ, ★ししゃも, 粉寒天	牛乳(飲用), 鶏ひき肉, 凍り豆腐, 大豆, きざみのり, オイルツナ(フレーク), 干ひじき	ミルクコーヒー, たら, 鶏肉, 牛乳(調理用), 生クリーム	牛乳(飲用), 豚肉, ★うずら卵(水煮), 粉寒天		
なす, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, ピーマン, もやし, きゅうり, ようさい, 玉葱, トマト, パセリ	キャベツ, にんじん, えのきたけ, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, しょうが, ★ぶどうジュース(赤・白)	しょうが, にんじん, キャベツ, こまつな, ホールコーン(冷凍), とうもろこし	にんにく, パセリ, トマト, 玉葱, にんじん, えのきたけ, しめじ, ほうれんそう	にんじん, ほうれんそう, だいこん, だいずもやし, しょうが, キムチ漬け, にんにく, もやし, ねぎ, ★みかん果汁		
13日 773 kcal/29.4g/3.2g サワーかん 卵焼き 牛乳 きのこのサラダ ひじきごはん みそ汁	14日 767 kcal/38.5g/2.2g ツナの和え物 サバの塩焼き 牛乳 ごまごはん 豚汁	15日 868 kcal/23.4g/1.9g 白玉フルーツポンチ 牛乳 夏野菜カレー じゃこ入りサラダ	リクエスト 3年生 飲み物部門 ミルクコーヒー 7月9日の給食に登場 1年生 デザート部門 白玉フルーツポンチ 7月15日の給食に登場			
米, 麦, サラダ油, 糸こんにゃく, 上白糖, ごま油, 白ごま, 白すりごま, じゃがいも	米, 白ごま, サラダ油, じゃがいも	米, 麦, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, 上白糖, 白ごま, ごま油, 冷凍白玉もち				
牛乳(飲用), 大豆, 干ひじき, 油揚げ, ★たまご, 豆腐, みそ, 乳酸菌飲料, 粉寒天	牛乳(飲用), ★さば, オイルツナ(フレーク), 豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	牛乳(飲用), 豚肉, ピザチーズ, ちりめんじゃこ				
にんじん, キャベツ, だいこん, しめじ, こまつな, 玉葱	こまつな, だいこん, にんじん, キャベツ, ねぎ	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(冷凍), ★みかん缶, ★パイン缶, ★黄桃缶(ダイス)				

夏休みのやくそく

はやね はやおき

主食・主菜 副菜をそろえて

牛乳を飲もう

2学期の給食は9月2日(水)から開始です。

野菜の日 8/31