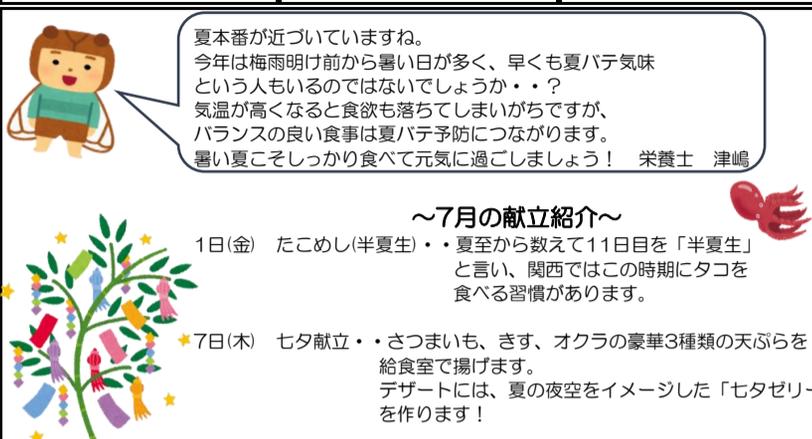
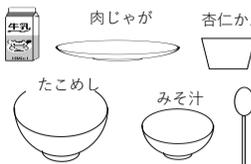


# 令和4年度 7月献立表

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	 <p>夏本番が近づいていますね。 今年は梅雨明け前から暑い日が多く、早くも夏バテ気味という人もいないのではないのでしょうか・・・？ 気温が高くなると食欲も落ちてしまいがちですが、バランスの良い食事は夏バテ予防につながります。 暑い夏こそしっかり食べて元気に過ごしましょう！ 栄養士 津嶋</p> <p>～7月の献立紹介～ 1日(金) たこめし(半夏生)・・・夏至から数えて11日目を「半夏生」と言い、関西ではこの時期にタコを食べる習慣があります。 7日(木) セタ献立・・・さつまいも、きず、オクラの豪華3種類の天ぷらを給食室で揚げます。 デザートには、夏の夜空をイメージした「セタゼリー」を作ります！</p>			1
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量				861kcal・33.0g 17.0g・3.3g
	皿 小皿 椀 丼				
	赤 赤 血や肉になる				★牛乳(飲用), たこぶつ切り, 豚もも肉, 木綿豆腐, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ, 粉寒天, ★牛乳(調理用)
黄 黄 熱や力のもとになる	精白米, 上白糖, じゃがいも, 糸こんにゃく, サラダ油				
緑 緑 体の調子を調える	しょうが, 玉葱, にんじん, さやいんげん, えのきたけ, みかん缶, バイン缶				
献立名	4	5	6	7	8
	816kcal・28.2g 21.3g・2.3g	883kcal・36.0g 43.9g・2.2g	863kcal・32.6g 29.0g・3.1g	846kcal・33.7g 23.8g・3.2g	872kcal・25.7g 32.6g・1.5g
	フルーツのヨーグルトかけ エビピラフ ポトフ	まんてんサラダ ツナコーン チーズトースト チリコンカン	中華サラダ ごま麻婆丼 ワンタンスープ	ツナ和え セタゼリー 肉野菜うどん セタてんぷら	冷凍みかん バターライスのサラダ ホワイトソースかけ
	★牛乳(飲用), ★冷凍むきえび, ベーコン, 鶏肉もも, フランクフルト, ★プレーンヨーグルト	★牛乳(飲用), オイルツナ, ★ピザチーズ, 大豆(国産, 乾), 干ひじき, 豚もも肉, 金時豆	★牛乳(飲用), 木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ, 豚もも肉, ★うずら卵	★牛乳(飲用), 豚もも肉, きず, ★たまご, オイルツナ, 粉寒天, ★乳酸菌飲料, 粉寒天	★牛乳(飲用), ★冷凍むきえび, 鶏肉もも, ベーコン, ★牛乳(調理用), ★生クリーム
黄 精白米, 精麦, ★有塩バター, サラダ油, じゃがいも	★無塩食パン, 卵不使用マヨネーズ, でんぷん, 揚げ油, 白いりごま, 上白糖, ごま油, サラダ油, ★薄力粉	精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, ごま油, でんぷん, 白すりごま, 普通はるさめ(乾), 白いりごま, ★ウェーブワンタン	★うどん, サラダ油, 三温糖, さつまいも, ★薄力粉, 上新粉, 揚げ油, 上白糖	精白米, 精麦, ★有塩バター, サラダ油, ★薄力粉, 上白糖	
緑 玉葱, にんじん, ホールコーンパセリ粉, キャベツ, セロリ, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶	ホールコーン, キャベツ, だいごん, にんじん, にんにく, 玉葱, マッシュルーム, セロリ, トマト缶詰, トマトゲチャップ, トマトピューレ, パプリカ(粉)	しょうが, にんにく, ねぎ, 干し椎茸, たら, キャベツ, きゅうり, にんじん, しめじ, こまつな	キャベツ, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, オクラ, きゅうり, レッドキャベツ	にんにく, エリンギ, 玉葱, にんじん, パセリ, こまつな, キャベツ, ホールコーン, 冷凍みかん	
献立名	11	12	13	14	15
	844kcal・28.9g 34.5g・3.1g	814kcal・36.5g 22.8g・3.0g	861kcal・32.1g 34.1g・3.0g	812kcal・24.3g 29.2g・2.2g	821kcal・37.6g 31.4g・3.2g
	ツナオムレツ メキシカンライス コーンポタージュ	春雨サラダ 中華丼 卵スープ	サバの文化干し 切り干し大根の煮物 ごまご飯 みそ汁	ミックスフルーツ ビスキュイバン クリームシチュー	ししゃもの ジャージャー麺 油淋鶏ソースかけ わかめの中華サラダ
	★牛乳(飲用), ウィンナー, ツナ水煮, ★たまご, ★牛乳(調理用), ★生クリーム	★牛乳(飲用), 豚もも肉, ★いか, ★冷凍むきえび, かまぼこ, ★うずら卵, 生わかめ, ★たまご	★牛乳(飲用), さば文化干し, 油揚げ, さつまいも, 揚げ, 木綿豆腐, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ	★牛乳(飲用), ★たまご, 鶏肉もも, ★牛乳(調理用), ★粉チーズ, ★生クリーム	★牛乳(飲用), 豚ひき肉, ★うずら卵, 大豆, 赤みそ, ししゃも, 生わかめ
黄 精白米, 精麦, 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, 普通はるさめ, 白いりごま, 白すりごま	精白米, 白いりごま, サラダ油, 上白糖	★丸パン, 上白糖, ★有塩バター, ★薄力粉, じゃがいも, サラダ油	★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	
緑 ピーマン, 玉葱, にんじん, ホールコーンパセリ粉, こまつな, トマトゲチャップ, クリームコーン缶詰, パセリ	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, だけのこ, はくさい, 干し椎茸, チンゲンツァイ, キャベツ, こまつな, えのきたけ, ねぎ	切干しだいごん, にんじん, ねぎ	玉葱, にんじん, パセリ, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶	にんにく, しょうが, ねぎ, だけのこ(炊飯), 干し椎茸, にんじん, キャベツ	
献立名	18	19	20	21	22
	海の日	864kcal・34.4g 31.4g・2.7g	869kcal・32.6g 33.3g・2.4g	780kcal・29.4g 24.1g・2.8g	802kcal・23.0g 21.6g・2.2g
	さわらのみそマヨネーズ焼き ひじきあえ 麦ご飯 豚汁	オレンジかん スパゲティ ミートソース ビーンズサラダ	きびなごの南蛮漬け ごまあえ かしわめし かきたま汁	冷凍みかん 夏野菜のカレーライス 海藻サラダ	
	★牛乳(飲用), さわら, 白みそ, 干ひじき, 豚もも肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ	★牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆, ★粉チーズ, 青大豆, 粉寒天	★牛乳(飲用), 鶏成鶏肉もも, 油揚げ, きびなご, ★たまご, 木綿豆腐	★牛乳(飲用), 豚もも肉, ★粉チーズ, 海藻ミックス	
赤 	精白米, 精麦, 卵不使用マヨネーズ, サラダ油, 白いりごま, ごま油, 上白糖, じゃがいも, こんにゃく	★ハーフスパゲティ, サラダ油, 上白糖, ★薄力粉, ★有塩バター	精白米, サラダ油, 上白糖, でんぷん, 揚げ油, ごま油, 白すりごま	精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, ★薄力粉, 上白糖, 白いりごま, 白すりごま, ごま油	
黄 	玉葱, 万能ねぎ, こまつな, にんじん, だいごん, こぼろ, ねぎ	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, セロリ, トマトゲチャップ, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, みかん果汁, みかん缶	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, もやし	しょうが, にんにく, セロリ, 玉葱, 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, 冷凍みかん	

- ※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。

※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。

