

# 7月給食予定献立表

清瀬第三中学校

今月の『清瀬産』の野菜は…



とうもろこし  
えだまめ  
こまつな  
トマト  
じゃがいも  
きゅうり  
ナス

新鮮！おいしい夏野菜！栄養満点！



7月1日(月) 半夏生～たごめし  
7月5日(金) 七夕献立  
7月17日(水) 世界の料理～タイ料理  
7月18日(木) オリンピック開催国～ フランス料理  
7月19日(金) 食育の日～和食献立



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、8億4千万人以上です。栄養不足で様々な病気になったり、大きくなれない子どもも多くいます。日本では、1年間で500万～800万トンの食べ物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、好き嫌いを残さず食べましょう！

・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。

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| 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    | ¥1,200               |
| 血や肉になる    |                      |
| 熱や力の元になる  |                      |
| 体の調子を整える  |                      |

| 月  | 火  | 水   | 木   | 金  |
|--|--|---|---|--|
| 1<br>半夏生<br>献立名  | 2  | 3   | 4   | 5  |
| 736kcal・30.9g<br>18.0g・2.6g  | 792kcal・33.0g<br>40.1g・2.3g  | 745kcal・26.7g<br>21.9g・3.0g                                     | 718kcal・30.6g<br>25.6g・2.9g   | 731kcal・25.9g<br>25.5g・2.8g                                      |
| とうもろこし<br>たごめし<br>鶏とじゃが芋の梅味噌   | ジャーマンポテト<br>ツナコーンチーストースト<br>ミネストローネスープ                                     | 味噌ポテト<br>えだまめ<br>こぎつねご飯<br>夏のっペ汁                                | ポテトとかぼちゃのチーズ焼き<br>じゃこ入りチャーハン<br>五目卵スープ  | 天の川フルーツミックス<br>肉野菜うどん<br>七夕天ぷら<br>さつまいも<br>きす                    |
| 赤 牛乳, たごぶつ切り, 鶏肉, 白みそ  | 牛乳, ツナフレーク, ピザチーズ, ベーコン, 豚肉, ひよこめ, レンズまめ                                   | 牛乳, 油揚げ, たまご, 赤みそ, 木綿豆腐, 焼き竹輪                                   | 牛乳, ちりめんじゃこ, 焼き豚, ベーコン, ピザチーズ, 鶏肉, 木綿豆腐, うすら卵水煮                                   | 牛乳, 豚肉, ほしかまぼこ, きす, たまご  |
| 黄 精白米, 三温糖, サラダ油, じゃがいも, 糸こんにゃく  | 食パン, 卵不使用マヨネーズ, じゃがいも, 有塩バター, シェルマカロニ, 上白糖                                 | 精白米, 精麦, 上白糖, 三温糖, じゃがいも, 薄力粉, でんぷん, 揚げ油, サラダ油, こんにゃく           | 精白米, 精麦, サラダ油, ごま油, じゃがいも, でんぷん   | 冷凍うどん, 三温糖, 薄力粉, 上新粉, 揚げ油, さつまいも                                 |
| 緑 しょうが, 玉葱, にんじん, しめじ, さやいんげん, 梅干し, とうもろこし                                     | 玉葱, 冷凍ホールコーンパセリ, にんにく, にんじん, セロリ, キャベツ, ホールトマト, ピーマン                       | れんこん, にんじん, 干し椎茸, えだまめ, なす, とうがらし, ねぎ                           | ねぎ, たけのこ, 水煮, 干し椎茸, こまつな, かぼちゃ, 玉葱, しょうが, にんじん, えだまめ                              | キャベツ, にんじん, えのきたけ, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, みかん缶, バイン缶                    |
| 8  | 9  | 10  | 11  | 12   |
| 740kcal・34.4g<br>29.8g・2.9g  | 826kcal・32.4g<br>35.0g・2.4g  | 764kcal・38.1g<br>27.2g・3.0g                                     | 828kcal・25.3g<br>26g・1.9g   | 728kcal・33.7g<br>23.6g・3.1g                                      |
| ししゃもの二色揚げ<br>きのこ入りサラダ<br>大豆入りひじきご飯<br>豚汁                                       | アーモンドケーキ<br>ズッキーニのスパゲティ<br>ミートソース<br>海草サラダ                                 | ひじきあえ<br>とりそぼろ丼<br>かき玉汁   | みかんかん<br>夏野菜のカレーライス<br>アーモンドフィッシュサラダ  | 冷凍パイ<br>肉豆腐丼<br>味噌キムチスープ   |
| 赤 牛乳, 大豆, 干ひじき, 油揚げ, ししゃも, たまご, あおのり, ツナフレーク, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ               | 牛乳, 豚肉, 大豆, 海藻ミックス, 干ひじき, たまご, 調理用牛乳, 生クリーム                                | 牛乳, 鶏ひき肉, 凍り豆腐, 細切り, 大豆, きざみのり, 干ひじき, かまぼこ, たまご, カットわかめ         | 牛乳, 豚肉, レンズまめ, かえり煮干, 粉寒天   | 牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ   |
| 黄 精白米, サラダ油, 糸こんにゃく, 三温糖, 薄力粉, でんぷん, 揚げ油, ごま油, 上白糖, 白いりごま, 白すりごま, 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, ごま油, アーモンド粉末, 有塩バター, アーモンドライス                    | 精白米, 精麦, サラダ油, 白すりごま, 白いりごま, 三温糖, ごま油, 上白糖, でんぷん                | 精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, 揚げ油, 薄力粉, 黒砂糖, アーモンド, 三温糖, 上白糖                              | 精白米, 精麦, しらたき, ごま油, 三温糖, サラダ油, じゃがいも                             |
| 緑 にんじん, 干し椎茸, キャベツ, もやし, しめじ, こまつな, だいこん, ごぼう, ねぎ                              | しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, セロリ, スズキニマトウチヤップ, ホールトマト, トマトピューレ, 粉パプリカ, キャベツ, きゅうり | しょうが, こまつな, だいこん, えのきたけ, にんじん, ねぎ                               | しょうが, にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, なす, ピーマン, 赤ピーマン, かぼちゃ, トマト, トマトチャップ, キャベツ, きゅうり, みかん果汁 | 干し椎茸, 玉葱, にんじん, こまつな, ねぎ, しめじ, しょうが, キャベツ, キムチ漬, えのきたけ, たら, 冷凍パイ |
| 16   | 17   | 18  | 19  |  |
| 720kcal・31.2g<br>22.0g・3.1g  | 819kcal・36.1g<br>26.6g・1.9g  | 877kcal・36.6g<br>47.3g・3.1g                                     | 780kcal・31.9g<br>29.9g・2.6g   |  |
| いかの更紗揚げ<br>わかめあえ<br>ゆかりご飯<br>春雨スープ   | 世界の料理～タイ～<br>ミルクサーウーかん<br>ガバオライス<br>ヤムウンセン(えび春雨サラダ)                        | 白ごまだらの<br>ブラマンジェ<br>ラビゴッドソース<br>ガーリックトースト<br>ジュリエンスープ           | 小玉すいか<br>鯖の文化干し<br>青菜とツナの和え物<br>麦ご飯<br>みそしる                                       |  |
| 赤 牛乳, いか, カットわかめ, 豚肉, うすら卵水煮   | 牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, たまご, 冷凍むきえび, 粉寒天, 乳酸菌飲料, 調理用牛乳                               | 牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, たまご, 冷凍むきえび, 粉寒天, 乳酸菌飲料, 調理用牛乳                    | 牛乳, さば文化干し, ツナフレーク, 木綿豆腐, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ  |  |
| 黄 精白米, 白いりごま, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, サラダ油, 緑豆はるさめ, ごま油                                | 精白米, 精麦, サラダ油, 三温糖, でんぷん, ごま油, 緑豆はるさめ, 白いりごま, 上白糖                          | 精白米, 精麦, サラダ油, 三温糖, でんぷん, ごま油, 緑豆はるさめ, 白いりごま, 上白糖               | 精白米, 精麦, 上白糖  |  |
| 緑 ゆかり粉, しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, ねぎ, 干し椎茸                                       | しょうが, にんにく, なす, 玉葱, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, 粉パプリカ, キャベツ, きゅうり, レモン果汁            | しょうが, にんにく, なす, 玉葱, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, 粉パプリカ, キャベツ, きゅうり, レモン果汁 | こまつな, だいこん, にんじん, キャベツ, 玉葱, 小玉すいか   |  |



海の日

夏バテの原因の一つ！ビタミンB1不足

食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたい…  
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働き

があり、不足すると疲れやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食べ物



しっかり食べよう！夏休み



給食がない日は、カルシウムが不足しがち！  
カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせません！

牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

