
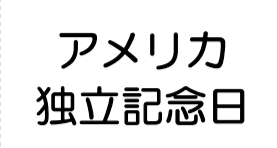
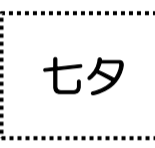
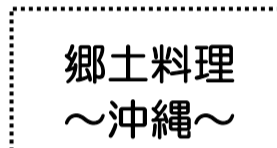




7月 献立表



実施日	日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	○		たこめし・ぎせい豆腐 練馬産ゆで枝豆 呉汁 	たこ 鶏肉 卵 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	干しいたけ ねぎ 大根 枝豆 ごぼう	米 もち米 砂糖 ごんにやく じゃがいも	黒ごま 米ぬか油	838	21.1
4	月	○		ジャンバラヤ 鶏肉のマスタード焼き ABCスープ 	ウインナー 鶏肉 卵 パーコン	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン 赤ビーマン ほうれん草	にんにく たまねぎ コーン	米 麦 パン粉 マカロニ	米ぬか油	759	17.4
5	火	○		麦ごはん さばのおろしソース きゅうりとわかめの酢の物・みそ汁	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ しらす干し	小松菜	生姜 大根 きゅうり たまねぎ ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	781	16.1
6	水	○		ココアパン なすミートグラタン 春雨スープ	豚肉 大豆 パーコン 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン トマトピューレ 小松菜	にんにく なす たまねぎ 白菜 マッシュルーム えのきたけ 生姜 セロリ	ココアパン マカロニ 砂糖 春雨	オリーブ油 米ぬか油 ごま油	859	15.8
7	木	○		夏ちらし ししゃものみりん焼き 天の川汁 	鶏肉 えび あなご 卵 豆腐	牛乳 子持ちししゃも	にんじん オクラ	ごぼう 干しいたけ 枝豆 ねぎ	米 砂糖 焼きふ そうめん	米ぬか油	755	21.9
8	金	○		ししじゅうしい ゴーヤのみそチャンプルー スイミータン 	鶏肉 卵 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん	ごぼう もやし コーヤ コーン ねぎ	米 ごんにやく 砂糖 片栗粉	米ぬか油	771	17.9
11	月	○		シーフードピラフ あじの南蛮漬け レタススープ	えび いか あさり あじ 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 ひじき	にんじん ビーマン	たまねぎ マッシュルーム ねぎ レタス レモン コーン	米 麦 片栗粉 砂糖	米ぬか油 バター	760	19.9
12	火	○		冷やしきつねうどん えびといんげんの巻き揚げ 練馬産ゆでとうもろこし	削り節 鶏肉 えび 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 さやいんげん	生姜 ねぎ たまねぎ とうもろこし	うどん 砂糖 春巻きの皮 小麦粉	米ぬか油	757	19.8
13	水	○		麦ごはん・のりの佃煮 五色煮 むらくも汁	豚肉 厚揚げ 鶏肉 卵	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ コーン ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 ごんにやく じゃがいも 片栗粉	米ぬか油	750	16.1
14	木	○		ガーリックフランス ファイバーサラダ 麦入りトマトスープ 	ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳 ひじき	パセリ粉 にんじん トマト缶 パセリ	にんにく 切干大根 きゅうり たまねぎ セロリ スズキニ	ソフトフランスパン 砂糖 大麦 じゃがいも	オリーブ油 米ぬか油 ごま油	747	14.2
15	金	○		夏野菜カレー もやしのごま酢あえ 果物（すいか）	豚肉 うすら卵	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん	にんにく 生姜 たまねぎ スズキニ もやし なす きゅうり すいか	米 麦 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター 白ごま	775	13.1
19	火	○		きびごはん いわしの蒲焼き・三色浸し じゃがいもと大根のみそ汁	いわし 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 もやし 大根 ねぎ えのきたけ	米 きび 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 白ごま	742	16.8
20	水	○	コーヒル ヒール	キムチチャーハン 冬瓜スープ フルーツヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	ミルクコーヒ ヨーグルト	にんじん ビーマン 小松菜	キムチ ねぎ えのきたけ とうがん みかん缶 バイン缶 桃缶	米 麦 片栗粉 砂糖	米ぬか油 白ごま	803	14.3

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

- ◎1日(金)は、2年生は職場体験のため給食はありません。
- ◎6日(水)は、2年生・1組はオーケストラ鑑賞のため給食はありません。
⇒お弁当のご用意をお願いします。
- ◎4、5、7、8日に給食委員会が「完食キャンペーン」を行います。
- ◎2学期の給食は、9月1日(木)より始まります。
1学期最後に給食当番の生徒は、配膳用エプロンの紛失にご注意ください。



～今月の給食より～

- 1日(金) 半夏生…関西地方のある地域では、半夏生(はんげしょう・夏至から数えて約11日目の7月2日頃)にたこを食べる風習があります。田植え後のこの時期は雨が多いので、農作物がたこの吸盤のように大地に張り付き、しっかり根付くようにとの願いが込められています。
- 4日(月) アメリカ独立記念日…1776年に独立宣言が公布された事を記念して定められています。
「ジャンバラヤ」はアメリカ南部、ルイジアナ州の代表的な米料理です。
- 7日(木) セタ…セタにちなんだ献立です。「夏ちらし」は、夏が旬の枝豆と穴子が入ったちらし寿司です。「天の川汁」は、そうめんの天の川にオクラと星型の麩(ふ)を浮かべます。
- 14日(木) パリ祭…フランス共和国の設立を祝う日です。小麦粉・水・塩・イーストのみで作られているフランス発祥のフランスパンを使います。