2023年 7月　27 大泉中学校

7月のこんだて

日	月	火	水	木	金	土
						7/1

7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8
	八宝おこわ	ごはん	丸パン	高野豆腐のそぼろ丼	あなご入り夏ちらし	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	かぼちゃのそぼろあん	さばの文化干し	ムサカ	むらくも汁	切干大根の含め煮	
	野菜とわかめのごま酢和え	豚肉と茄子の味噌炒め	レヴィスィア（ひよこ豆のスープ）	小玉すいか	天の川汁	
		冬瓜入りかきたま汁			星空ゼリー	

7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15
	枝豆入りひじきごはん	ツナコーンピラフ	なす入り麻婆豆腐丼	ごはん	トマトたんたんつけ麺	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	かじきのねぎ味噌焼き	小松菜のレモンドレッシングサラダ	もずくスープ	油淋鶏	青のりポテト	
	豚じゃがみそ汁	かぼちゃのポタージュ	とうもろこし	塩和え	セレクト 冷凍フルーツ	
				モロヘイヤと厚揚げのみそ汁		

7/16	7/17	7/18	7/19 ★	7/20 ★	7/21 ★	7/22 ★
		まめわかごはん	大泉第六小の夏野菜カレー			
		牛乳	牛乳			
		ヘルシーバーグ　きのこソース	大泉第六小のキャベツとツナのソテー	1学期終業式		
		野菜のごま汁	大泉第六小のつぶつぶみかんゼリー			
	海の日					

※7月19日（給食最終日）の小中連携献立は大泉第六小の献立です。その日は大泉小・大泉東小・大泉第六小・大泉中で全校同じ献立を実施予定です。

令和5年 7月

日	曜	献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き 体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆製品	骨や歯の成分になる 小魚・海藻・乳類	健康を保持し、代謝を調節する 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー源になる 穀類・芋・砂糖	効果的なエネルギー源 油脂	夕食に取り入れてほしいもの
3	月	八宝おこわ 牛乳　かぼちゃのそぼろあん 野菜とわかめのごま酢和え	○	豚肉 しばえび	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ こまつな	たけのこ　緑豆もやし 干ししいたけ しょうが グリンピース キャベツ	精白米　もち　三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油 すりごま	小魚類
4	火	ごはん 牛乳 さばの文化干し 豚肉と茄子の味噌炒め　冬瓜入りかきたま汁	○	さば文化干し 豚肉 白みそ　鶏卵	牛乳 わかめ	青ピーマン にんじん ほうれんそう	なす とうがん	精白米　三温糖 でん粉	米ぬか油	緑黄色野菜
5	水	★世界の料理・ギリシャ★丸パン 牛乳 ムサカ レヴィスィア（ひよこ豆のスープ）	○	ベーコン　豚肉 鶏肉　ひよこ豆	牛乳 生クリーム ピザチーズ	トマトピューレー にんじん　パセリ	にんにく　たまねぎ なす　しょうが　キャベツ	丸パン　じゃがいも 薄力粉　パン粉	米ぬか油 有塩バター オリーブ油	藻類
6	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 むらくも汁 小玉すいか	○	鶏肉　凍り豆腐 鶏卵　木綿豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが　根深ねぎ 干ししいたけ　小玉すいか	精白米 三温糖 でん粉	米ぬか油	緑黄色野菜
7	金	【七夕献立】あなご入り夏ちらし 切干大根の和え物　天の川汁　星空ゼリー	○	油揚げ あなご 卵 ツナ かまぼこ ゼラチン	刻みのり 牛乳 粉寒天	にんじん こまつな　オクラ	干ししいたけ　えだまめ　たまねぎ 切干しだいこん　ぶどうジュース みかん缶 ナタデココ缶	精白米　上白糖 三温糖　そうめん 星麩	米ぬか油	芋類
10	月	枝豆入りひじきごはん 牛乳 かじきのねぎ味噌焼き　豚じゃがみそ汁	○	油揚げ　鶏肉 まかじき　白みそ 豚肉	芽ひじき 牛乳	にんじん ほうれんそう	えだまめ しょうが 根深ねぎ ごぼう たまねぎ だいこん	精白米　三温糖 つきこんにゃく 上白糖　じゃがいも	米ぬか油 すりごま	淡色野菜
11	火	ツナコーンピラフ 牛乳 小松菜のレモンドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ	○	ツナ　ベーコン ボンレスハム	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ 青ピーマン こまつな かぼちゃ	たまねぎ　コーン缶 マッシュルーム キ ャベツ　きゅうり　レモン	精白米 薄力粉	米ぬか油 有塩バター	果物類
12	水	なす入り麻婆豆腐丼 牛乳 もずくスープ とうもろこし	○	豚肉　木綿豆腐 八丁味噌　鶏肉	牛乳 おきなわ もずく	にんじん にら こまつな	しょうが　にんにく　たまねぎ 干ししいたけ　根深ねぎ　なす　だいこん えのきたけ　とうもろこし	精白米 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	緑黄色野菜
13	木	ごはん 牛乳 油淋鶏 塩和え モロヘイヤと厚揚げのみそ汁	○	鶏肉　生揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな モロヘイヤ	しょうが　にんにく　根深ねぎ 緑豆もやし　たまねぎ　えのきたけ	精白米　でん粉 薄力粉　上白糖	揚げ油 ごま油	豆類
14	金	トマトたんたんつけ麺 牛乳 青のりポテト　セレクト冷凍フルーツ	○	豚肉　凍り豆腐 赤みそ	牛乳 あおのり	トマト缶詰 にら	干ししいたけ　緑豆もやし 根深ねぎ　にんにく　しょうが 【セレクト】 冷凍みかん 冷凍パイン 冷凍りんご	むし中華めん 上白糖 じゃがいも	米ぬか油 ラード ごま油 ごま 練りごま 揚げ油	淡色野菜
18	火	まめわかごはん 牛乳 ヘルシーバーグきのこソース　野菜のごま汁	○	黄だいず 木綿豆腐 豚肉　鶏卵　鶏肉 白みそ　赤みそ	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん こまつな	しょうが　たまねぎ　ぶなしめじ えのきたけ　だいこん キャベツ 根深ねぎ	精白米　パン粉 三温糖　でん粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま	小魚類
19	水	大泉第六小の夏野菜カレー 牛乳 大泉第六小のキャベツとツナのソテー 大泉第六小のつぶつぶみかんゼリー	○	豚肉　ツナ	牛乳 粉寒天	にんじん 青ピーマン かぼちゃ ほうれんそう トマト缶詰	しょうが　にんにく　たまねぎ なす　ズッキーニ キャベツ みかんジュ-ス・みかん缶	精白米　じゃがいも 薄力粉　ざらめ糖 上白糖	米ぬか油 有塩バター	豆製品

夏季休業日

＊食材料の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C g	食物繊維 g	食塩 g
7月分平均	776	16.0	32.3	364	3.1	296	0.36	0.52	19	6.6	3.4

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。