

令和3年  
7月

給食予定献立表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
1	木	胚芽パンズ		セルフソーセージサンド ツナのペペロンチーノスパゲティ キャベツのカレースープ	牛乳 ソーセージ ツナ 鶏肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ	胚芽パンズ オリーブ油 スパゲティ カレールウ
2	金	白飯		豚肉のキムタク炒め 丸いもとひき肉のコロッケ 厚揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん キャベツ キムチ たくあん えのきたけ 小松菜	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 丸いもとひき肉のコロッケ
5	月	白飯		しそひじき佃煮 揚げあじのしょうがだれ ごま酢あえ めった汁	牛乳 しそひじき佃煮 あじ 鶏肉 みそ	しょうが もやし にんじん きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 水あめ ごま ごま油 じゃがいも
6	火	麦飯		ピピンバ あさりの五目スープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 あさり 木綿豆腐 ヨーグルト	にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 もやし 玉ねぎ ねぎ	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま
7	水	白飯		フライドチキン 太きゅうりのレモンサラダ 星のかきたま汁(もち入り) 天の川ゼリー <b>七夕メニュー</b>	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	にんにく キャベツ 太きゅうり にんじん レモン果汁 玉ねぎ 小松菜	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 オリーブ油 トッポギ(米粉のもち) 天の川ゼリー
8	木	キャロットパン		ラザニア風ミートグラタン ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チーズ 鶏肉	玉ねぎ ピーマン にんじん ブロッコリー コーン しめじ 大根 キャベツ パセリ	キャロットパン オリーブ油 マカロニ ドレッシング
9	金	白飯		大豆と小魚のごまからめ 大根と厚揚げのカレー煮 ミニトマト	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚肉 厚揚げ	にんじん コーン 大根 ミニトマト	白飯 でんぷん 油 三温糖 水あめ ごま じゃがいも カレールウ
12	月	白飯		かつおごまふりかけ 豚肉と野菜の黒酢炒め 卵ととうがんのスープ	牛乳 かつおごまふりかけ 豚肉 大豆 鶏ひき肉 卵	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 とうがん 干しいたけ たら	白飯 米粉 でんぷん 油 三温糖
13	火	すし飯		牛肉とあさりの深川ちらし 小松菜の冷やしうどん カスタード入り今川焼 <b>東京メニュー</b>	牛乳 牛肉 あさり ひじき わかめ	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 小松菜 コーン	すし飯 油 三温糖 ごま 米粉うどん ごま油 カスタード入り今川焼
14	水	白飯		焼きギョーザ バンサンスー マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ 豚ひき肉 木綿豆腐	きゅうり キャベツ にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 春雨 三温糖 ごま油 油 でんぷん
15	木	ミルク長コッペ		いちごジャム 鮭のチーズフライ ラタトゥユ スープ煮	牛乳 鮭チーズフライ ベーコン 鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト なす ズッキーニ ピーマン にんじん えのきたけ パセリ	ミルク長コッペ いちごジャム 油 オリーブ油 じゃがいも
16	金	白飯		さばのごま照り焼き ごぼうのきんぴら わかめのみそ汁	牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ わかめ	しょうが ごぼう にんじん ピーマン 大根 ねぎ	白飯 ごま 油 三温糖 ごま油 じゃがいも
19	月	麦飯		夏野菜のカレーライス すいかのフルーツ和え	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす りんご みかん パイナップル 黄桃 すいか	麦飯 油 バター 小麦粉 カレールウ マスカットゼリー

☆ 東京メニュー ☆

7月13日(火)は、東京オリンピックに合わせた、東京が発祥のメニューです。

「深川めし」は東京都の郷土料理で、あさりをを使った炊き込みごはんです。給食では、酢飯の上に具材を乗せた、ちらし寿司風になっています。また、「小松菜の冷やしうどん」に使われている小松菜は東京生まれで、東京都の農作物の中でもトップを占めています。「今川焼き」は、江戸時代に「今川」という地名のところ(現在の千代田区)で売られていたことが由来です。全国各地に広まり、それぞれの地域で「大判焼き」や「回転焼き」とも呼ばれ、親しまれています。東京都にゆかりのあるメニューを、味わって食べましょう。

