

令和6年

7月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	牛乳 白飯 焼き肉炒め あさりのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 あさり 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ りんご ピーマン 大根 えのきたけ 小松菜	白飯 油 三温糖 でんぷん ごま	766	36.7
2	火	牛乳 わかめ麦ご飯 白身魚と野菜の黒酢炒め ミニトマト ならたまスープ	牛乳 たら 大豆 鶏肉 卵	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン ミニトマト なら	わかめ麦ご飯 油 三温糖 でんぷん 春雨	749	32.0
3	水	牛乳 白飯 あじフライ 太きゅうりの昆布和え 肉豆腐	牛乳 あじフライ 塩昆布 豚肉 焼き豆腐	キャベツ 太きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが	白飯 油 三温糖	771	33.1
4	木	牛乳 ミルクロール 鶏肉のプロバンス風 リヨネーズポテト コンソメジュリアン  <b>オリンピック フランスメニュー</b>	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ パセリ にんじん えのきたけ キャベツ	ミルクロール でんぷん 米粉 油 オリーブ油 じゃがいも バター	799	32.0
5	金	牛乳 牛肉とごぼうのばらすし 冷やしうどん レモンクレープ	牛乳 牛肉 うす揚げ くきわかめ	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 コーン	すし飯 油 三温糖 ごま 米粉うどん ごま油 レモンクレープ	915	28.7
8	月	牛乳 白飯 春巻き 切り干し大根の中華あえ マーボー豆腐	牛乳 春巻き 豚ひき肉 木綿豆腐	切り干し大根 小松菜 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 でんぷん	817	27.3
9	火	牛乳 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 フルーツチャツネ 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 カクテルゼリー	870	24.2
10	水	牛乳 白飯 のりふりかけ さばのごま衣揚げ たくあん和え トマトの和風スープ	牛乳 のりふりかけ さば 豚肉	しょうが キャベツ たくあん にんじん 干ししいたけ トマト 玉ねぎ ねぎ	白飯 ごま でんぷん 米粉 油	789	33.4
11	木	牛乳 米粉パン 鶏肉のさっぱりレモンソース ブロッコリーサラダ お豆のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	しょうが レモン果汁 にんじん ブロッコリー コーン 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	米粉パン でんぷん 米粉 油 三温糖 水あめ ドレッシング じゃがいも	824	38.0
12	金	牛乳 白飯 肉団子 きんぴらごぼう かきたまみそ汁	牛乳 鶏豚肉団子 牛肉 絹豆腐 わかめ 卵 みそ	ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油	846	33.6
16	火	牛乳 タコライス (肉炒め、添え野菜) 豆腐とコーンのスープ チョコアイス	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ 絹豆腐 糸かまぼこ	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト 枝豆 フルーツチャツネ キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 えのきたけ コーン ねぎ	麦飯 油 三温糖 オリーブ油 チョコアイス	835	29.1
17	水	牛乳 白飯 ポークシューマイ きゅうりの中華漬け 塩ラーメン	牛乳 豚肉シューマイ 豚肉	きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ チンゲンサイ ねぎ	白飯 ごま油 三温糖 ごま 中華めん 油	789	28.3
18	木	牛乳 バターロール キャンディチーズ プレーンオムレツ ラタトゥウ かぼちゃのポターシュ	牛乳 チーズ オムレツ 豚ひき肉 ベーコン 生クリーム	にんにく 玉ねぎ トマト なす ズッキーニ ピーマン かぼちゃ	バターロール オリーブ油 でんぷん 油 バター 米粉	851	33.8

## ☆オリンピックフランスメニュー☆

7月26日～8月11日に開催されるパリオリンピックに向けて、4日(木)にフランスの献立を実施します。「鶏肉のプロバンス風」は、フランス南東部プロバンス地方の特産品であるトマト・にんにく・オリーブオイルをたっぷり使った料理です。ラタトゥウ・ニース風サラダ・ピヤベースもプロバンス地方の有名な料理です。また、「リヨネーズポテト」は薄切りにしたじゃがいもと玉ねぎを炒めあわせた料理です。フランスのリヨン地方は玉ねぎがたくさんとれることから、玉ねぎを使った料理にリヨネーズという名がつくようになりました。フランスメニューを食べて、みんなで応援しましょう。