令和５年度

７月　献立予定表

足立区立六月中学校

日 曜日	牛乳	主　食	主菜・副菜・汁物	果物 (ﾃﾞｻﾞｰﾄ)	食　品　の　働　き 血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3 月		厚揚げキムチ丼	いか入り春雨サラダ ゆでとうもろこし		豚肉　生揚げ うずら卵　いか	米　砂糖　油 緑豆春雨　ごま でんぷん　ごま油	にんじん　玉ねぎ　長ねぎ　にら 白菜キムチ　キャベツ　きゅうり とうもろこし　にんにく　生姜	767 kcal 34 g 25 g
4 火		ココアパン	ジャークチキン ジャーマンポテト パスタ入り卵スープ		鶏肉　豚肉 ｳｲﾝﾅｰ　たまご	パン　バター ｵﾘｰﾌﾞ油　マカロニ じゃが芋	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　にんにく	711 kcal 35 g 32 g
5 水		ご飯	あじフライ ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	冷凍 みかん	アジ　たまご 芽ひじき　油揚げ 生揚げ　みそ	米　砂糖　油 小麦粉　パン粉 糸こんにゃく	にんじん　小松菜　長ねぎ さやいんげん　えのき 冷凍みかん	797 kcal 35 g 24 g
6 木		はちみつレモン トースト	鶏肉と豆のトマト煮 ゴーヤチップス入りサラダ		鶏肉　ﾚﾝｽﾞ豆 いんげん豆 ちりめん	パン　砂糖　でんぷん バター　はちみつ　油 じゃが芋　ごま油	にんじん　小松菜　玉ねぎ　コーン しめじ　トマト缶　ゴーヤ キャベツ　もやし　レモン　にんにく	703 kcal 31 g 26 g
7 金		七夕給食 ちらし寿司	香味揚げ そうめん汁	七夕 ゼリー	鶏肉　たまご　豆腐 ししゃも　油揚げ 刻みのり　粉寒天	米　砂糖　油 でんぷん　小麦粉 そうめん　ごま	にんじん　かんぴょう　長ねぎ　えのき さやいんげん　オクラ　生姜 ｱｾﾛﾗｼﾞｭｰｽ　ﾅﾀﾃﾞｺｺ　パイン缶	755 kcal 30 g 25 g
10 月		いか入りソース 焼きそば	ツナボール	フルーツ ヨーグルト	豚肉　たまご 青のり　ツナ いか　ヨーグルト	中華めん　でんぷん じゃが芋　パン粉 はちみつ　油	にんじん　玉ねぎ　キャベツ もやし　コーン　もも缶 みかん缶　パイン缶	826 kcal 33 g 26 g
11 火		麦ごはん	かつおでんぶ 肉じゃが わかめとしらすのポン酢和え		粉かつお　豚肉 生揚げ　しらす わかめ	米　米粒麦　油 じゃが芋　砂糖 糸こんにゃく　ごま	にんじん　玉ねぎ　干し椎茸 さやいんげん　キャベツ　もやし きゅうり　レモン	775 kcal 32 g 20 g
12 水		夏野菜の カレーライス	じゃこサラダ	小玉 すいか	豚肉　粉ﾁｰｽﾞ ちりめん	米　砂糖　油　ごま 小麦粉　バター　ごま油 じゃが芋　はちみつ	にんじん　かぼちゃ　玉ねぎ ズッキーニ　きゅうり　キャベツ もやし　にんにく　生姜　小玉すいか	751 kcal 24 g 21 g
13 木		チョコチップパン	ツナモネ たまごスープ	メロン	鶏肉　いんげん豆 ツナ　たまご 調理用牛乳	パン　小麦粉 でんぷん　バター マカロニ　パン粉	にんじん　小松菜　玉ねぎ キャベツ　コーン　レモン メロン	869 kcal 36 g 37 g
14 金		ご飯	さばのみそにんにく焼き 山吹和え 沢煮椀		さば　みそ 豚肉　たまご 生揚げ	米　砂糖　油 ごま　ごま油	にんじん　小松菜　長ねぎ キャベツ　干し椎茸　大根 ごぼう　にんにく	771 kcal 37 g 29 g
18 火		冷やし豆乳 担々うどん	芋豆かりんとう	冷凍 みかん	豚肉　大豆 調整豆乳　みそ 調理用牛乳	うどん　砂糖　油 でんぷん　ごま さつま芋　ごま油	にんじん　小松菜　もやし 玉ねぎ　たけのこ　にんにく 生姜　冷凍みかん	833 kcal 33 g 29 g
19 水		タコライス	もずくと冬瓜のスープ	パイン	豚肉　鶏肉　大豆 ｻﾗﾀﾞﾁｰｽﾞ　もずく うずら卵	米　油 ワンタンの皮	にんじん　小松菜　玉ねぎ ピーマン　キャベツ　冬瓜 にんにく　生姜　パイン	780 kcal 32 g 25 g

野菜の日（19日）

今月のおすすめ野菜は「とうがん」です。とうがんは漢字で【冬瓜】と書くため冬の野菜だと思いがちですが、夏が旬の野菜です。皮が厚く、丸のまま冷暗所に保存しておけば冬までもつことから、この名前がついたそうです。体を冷やす働きがあり、塩分を体外に排出してくれる「カリウム」が豊富に含まれています。

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。
※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。
７月のかむカムデーは18日(火)です。
※給食の前後は、手洗いをしっかり行いましょう。

夏休み明けの給食は、９月４日(月)から開始となります。
９月の献立表は、９月１日(金)に配布予定です。

旬の野菜を食べよう！7月の献立より　～ゴーヤチップス入りサラダ～

【材料４人分】

ゴーヤ	1/4本
塩	少々
片栗粉	大さじ１強
揚げ油	適量
ちりめんじゃこ	大さじ2
にんじん	1/8本
キャベツ	中葉２枚
もやし	1/2袋
小松菜	１株
冷凍コーン	大さじ1

【ドレッシング】

サラダ油	小さじ1．５
ごま油	少々
酢	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1．５

【作り方】

①ゴーヤは５㎜くらいにスライスして塩もみをし、水気を切っておく。

②片栗粉をまぶして、170℃の油でカラッと揚げる。

③ドレッシングは合わせておく。

④にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、小松菜は食べやすい大きさのざく切りにする。

⑤野菜を茹でて冷水にとり、水気を切る。

⑥野菜・ちりめんじゃこ・ゴーヤをドレッシングで和える。

※給食では、ドレッシング・ちりめんじゃこも加熱します。

※ゴーヤ以外の野菜は、ご家庭にあるものでできます。
合計で３００g位ご用意ください。