



# 令和5年度7月分中学校給食献立表



日曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
3月	なすとトマトのスパゲッティ 牛乳 たこべったん 黒ごまサラダ	スパゲッティ なたね油 小麦粉 上白糖 ごま油 黒すりごま 黒いりごま	牛乳 鶏肉 赤みそ たこ 鶏卵	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 トマト 缶詰 なす コーン 長ねぎ キャベツ 小松菜 もやし きゅうり	902 kcal 38.9 g 32.3 g	 3日 半夏生
4火	ガーリックライス 牛乳 白身魚のハーブパン粉焼き 野菜サラダ キャベツのチャウダー	米 なたね油 パン粉 オリーブ油 上白糖 ごま油 小麦粉 バター	牛乳 たら ベーコン 生クリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ 白菜 コーン 小松菜 キャベツ クリームコーン	869 kcal 33.0 g 33.4 g	7月2日は半夏生です。 夏から数えて11日目のこと で、田植えを行う目安の時期 です。この時期にたこを食べ る地域があります。その理由 は、たこの足が一度くっつい たら離れないことから、田ん ぼに植えた稲の苗が、たこの 足のように大地にしっかり根 付き豊作になるようにと願っ てのことだそうです。給食で は、たこべったんを作ります。
5水	ごま井 牛乳 ポテト入りフレンチサラダ 小玉すいか	米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 赤みそ	人参 玉ねぎ 長ねぎ ブルークリー ン ビーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり コーン すいか	819 kcal 30.8 g 26.4 g	
6木	こぎつねご飯 牛乳 きすの天ぷら 鶏肉の天ぷら 海藻サラダ 七タ汁	米 上白糖 小麦粉 上新粉 なたね油 ごま油 緑豆春雨	牛乳 鶏肉 油揚げ きす 海藻ミックス かまぼこ	人参 キャベツ きゅうり もやし コーン 大根 長ねぎ 小松菜	786 kcal 37.0 g 25.8 g	
7金	夏野菜のカレーライス 牛乳 ビーンズサラダ 冷凍みかん	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉 ひよこ豆	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト 缶詰 ビーマン かぼちゃ コーン もやし 冷凍みかん	860 kcal 24.6 g 30.4 g	6日 七夕 7月7日は七夕です。七夕にち なで七夕汁の提供です。天 の川に見立てた春雨や短冊 の形に切った野菜、星形の かまぼこが入っています。ま た、初夏から夏にかけて旬を むかえる魚「鱈」を天ぷらにし てみました。くせのないやわ らかな白身魚です。小さな魚 なので、主菜としてもう一つ 鶏肉の天ぷらと組み合わせ ての提供です。
10月	梅若ご飯 牛乳 さばの粒マスタード焼き 野菜チャンプルー 沢煮椀	米 なたね油 片栗粉	牛乳 わかめ さば 豚肉 押し豆腐 かつお節 鶏卵	カリカリ梅 人参 玉ねぎ もやし キャベツ ごぼう たけのこ 水煮 干し椎茸 長ねぎ	748 kcal 40.5 g 23.5 g	
11火	しょうゆラーメン 牛乳 鶏肉のレモン揚げ煮 大根サラダ	中華麺 なたね油 ごま油 片栗粉 三温糖 上白糖	牛乳 豚肉 鶏肉	生姜 人参 もやし コーン なら 長ねぎ レモン果汁 大根 きゅうり	828 kcal 39.8 g 26.8 g	
12水	セルフ照焼チキンサンド 牛乳 じゃこサラダ ポークチュー	パン 上白糖 なたね油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ ベーコン 豚肉	生姜 キャベツ 人参 もやし 小松菜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 水煮 パセリ	828 kcal 42.8 g 33.9 g	
13木	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 揚げじゃがサラダ 具だくさんみそ汁	米 上白糖 片栗粉 じゃが芋 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	788 kcal 40.7 g 23.1 g	給食の食材は皆様の 給食費で購入していま す。7月分は7月31日 にご指定の口座より引 き落としいたします。期 日までにご入金ください。
14金	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け 野菜の塩昆布和え かきたま汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 あじ 油揚げ 塩昆布 木綿豆腐 わかめ 鶏卵	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ もやし ほうれん草 長ねぎ 小松菜	793 kcal 37.3 g 26.6 g	
18火	ガバオライス 牛乳 じゃが芋のにんにくサラダ キムチスープ	米 なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン キャベツ コーン きゅうり 人参 たけのこ 水煮 もやし 白菜 キムチ チンゲン菜	809 kcal 38.4 g 26.8 g	 教育委員会のHPに給食の写 真を掲載しています。



※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。