

学校給食予定献立表(中学校用)



令和6年7月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日 曜日	はし スプーン	献立名			食品名				栄養価		
		飲み物	料理の 種類	主食とおかず	熱や力になる 米・パン・めん・砂糖・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海藻など	体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)	
1 (月)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					822	29.5
			主菜	豚キムチ炒め	砂糖 ごま油	豚肉 みそ	キムチ キャベツ たまねぎ もやし たけのこ にら しょうが にんにく	しょうゆ 酒			
			主菜	星のコロッケ	じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 コーンスターチ 油	豚肉	たまねぎ	塩 こしょう			
			副菜	親子豆サラダ	オニオンドレッシング	大豆	枝豆 きゅうり とうもろこし				
2 (火)	はし スプーン	牛乳	主食	フラワーロール	小麦粉 砂糖 油				塩	752	32.3
			主菜	デミグラスソースハンバーグ	豚脂 砂糖 デミグラスソース 油	鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム	塩 香辛料 ケチャップ ウスターソース			
			副菜	キャベツのレモン漬け			キャベツ にんじん レモン果汁	塩			
			汁物	パンプキンスープ	ベシヤメルソース	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ かぼちゃ	コンソメ 塩			
3 (水)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					774	27.1
			主食	味付けのり	砂糖 水あめ	のり			しょうゆ かつお節だし 昆布だし 塩		
			主菜	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆ミート	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ			
			主菜	さばカレー餃子②	カレールウ 砂糖 小麦粉 豚脂 油	豚肉 さば 大豆粉	キャベツ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう			
			副菜	ほうれん草のごま和え	すりごま 砂糖		ほうれん草 にんじん	しょうゆ			
4 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					754	32.0
			主菜	鶏肉の香味だれ	砂糖 片栗粉 ごま油	鶏肉	ねぎ しょうが	塩 こしょう しょうゆ 酢 唐辛子			
			副菜	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵不使用) 砂糖		ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ			
			汁物	中華スープ	片栗粉 ごま油	豚肉	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが	中華スープ がらスープ 酒 塩 こしょう しょうゆ			
5 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米					737	26.8
			主菜	ぶりキャベツカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶり 大豆粉	キャベツ	塩 ほたてエキス			
			主菜	ポトルソース				ソース			
			副菜	小松菜の磯香和え	砂糖	のり	小松菜 もやし	しょうゆ			
			汁物	七夕汁		鶏肉 豆腐 かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれん草	塩 かつお節 昆布 しょうゆ			
			デザート	七夕ゼリー	砂糖 水あめ	豆乳 寒天	レモン果汁 メロン果汁				
7 (日)	はし	牛乳	主食	ご飯	米					800	35.9
			主食	納豆	砂糖	納豆		しょうゆ 昆布エキス かつお節エキス 酢 塩			
			主菜	さばのみそ煮	砂糖 でん粉	さば みそ					
			副菜	キャベツの塩昆布和え	ごま油	塩昆布	キャベツ	塩			
			汁物	もずく汁		鶏肉 もずく 豆腐 さつまあげ	にんじん しいたけ たまねぎ しょうが	かつお節 昆布 塩 しょうゆ			

今日から新しいデザインのお金が発行されます。新しくなるのは、千円、五千円、一万円のお札です。新しい一万円札は埼玉県深谷市出身の渋沢栄一が描かれます。今日の味付けのりのパッケージには渋沢栄一が描かれています。



七夕献立




今日は一早い七夕献立です。七夕は織姫と彦星が1年に1度だけ会うことのできる日といわれています。



日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
9 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				766	29.5
			主菜	チキン南蛮②	片栗粉 油 砂糖	鶏肉		酒 しょうゆ 酢		
			主菜	ノンエッグタルタルソース	油 砂糖	大豆粉	きゅうり たまねぎ パセリ レモン果汁 こんにゃく	酢 塩 香辛料		
			副菜	六艇サラダ	ごま ごま油 砂糖	のり	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩		
			汁物	冬瓜のスープ	ごま油	豚肉	冬瓜 たまねぎ にんじん 小松菜 しょうが	中華スープ がらスープ 塩 酒 こしょう		
10 (水)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米			776	27.0	
			主菜	★夏野菜カレー	カレールウ 油 砂糖	ツナ 大豆ミート	にんじん ズッキーニ たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが			コンソメ ベイリーフ
			主菜	プレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	卵				酢 塩
			副菜	三色和え	ごま油		小松菜 にんじん とうもろこし			しょうゆ 塩
11 (木)	はし	牛乳	主食	ホット中華麺	小麦粉			825	28.9	
			主菜	担々麺	ごま油 砂糖 ねりごま ラー油	豚肉 みそ	にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ きくらげ しょうが にんにく			豆板醤 しょうゆ 塩 がらスープ 中華スープ こしょう
			主菜	春巻き	油 春雨 小麦粉 豚脂 でん粉 砂糖 米粉	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ			しょうゆ 塩
			副菜	ピリ辛きゅうり			きゅうり こんにゃく			キムチの素 塩


7月11日はラーメンの日です。ラーメンを最初に食べたと言われる徳川光圀(水戸黄門)の誕生日が7月11日ということ、「7」を「レンゲ」に、「11」を「箸」に見立てて7月11日になりました。

12 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米			745	36.9	
			主菜	あじの塩麹焼き		あじ				塩麹
			副菜	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)		きゅうり にんじん			こしょう 塩
			汁物	枝豆呉汁	油	豚肉 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 大根 枝豆 ねぎ			かつお節 昆布

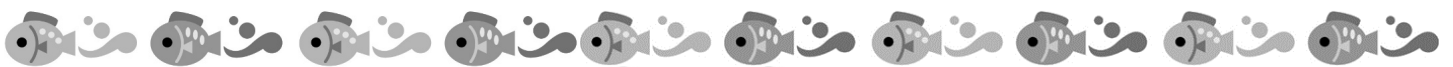
15 (月)  **海の日**

16 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米			729	26.7	
			主菜	豆腐の中華煮	砂糖 油 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐	たけのこ にんにく たまねぎ にんじん には			しょうゆ 豆板醤 中華スープ
			主菜	大豆ナゲット②	油 砂糖 水あめ 小麦粉 でん粉 コーンパウダー	大豆粉	たまねぎ			塩 香辛料
			副菜	春雨サラダ	春雨 砂糖 油 ごま油	わかめ	にんじん もやし			酢 辛子粉 しょうゆ

7月16日は「からしの日」です。1957年に設立した「全国辛子粉工業協同組合(現在の日本からし協同組合)」によって制定されました。

世界の料理 ~ フランス ~ 								757	35.0	
17 (水)	はし スプーン	コー ヒー 牛乳	主食	バターロール(コッペ型)	小麦粉 油 砂糖 生クリーム	スキムミルク				757
			主菜	チキンガーリックステーキ	デミグラスソース 油	鶏肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう ケチャップ コンソメ		
			副菜	ラタトゥイユ	オリーブオイル 砂糖		たまねぎ なす ズッキーニ エリンギ にんにく トマト	ケチャップ コンソメ こしょう 塩		
			汁物	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩		

今月の世界の料理は、26日に開幕するパリオリンピック開催国のフランスの料理です。今日の副菜のラタトゥイユはフランスの南の方の家庭料理で夏野菜を煮込んだものです。トマト、なす、ズッキーニが夏の野菜です。夏野菜には身体を冷やす効果があるので、暑い日にはぴったりな料理です。もうすぐ夏休みが始まりますね。夏休み中は生活のリズムが乱れがちになってしまうので、早寝、早起き、朝ごはんを忘れずに規則正しい生活を送りたいです。そして2学期にそなえて元気に過ごしましょう。



7月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	830	27~42	18~28	102~140	2.5未満
給食センター 平均	775	30.6	27.1	102.2	3.0

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
※海藻類は**えび・かに**にの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)

