

7月 中学校給食予定献立表

※予定献立は内容を一部変更する場合があります。
 ※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
 ※揚げ油を使用して、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに!



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。スプーンマーク

1日(月) スープ煮 ・スープ煮 ・チキンナゲット ・チリコンカン ・フルーツコンポート ○エネルギー 855 kcal ○たんぱく質 29.8 g ○脂質 23.1 g	2日(火) 夏野菜のカレーライス ・夏野菜のカレーライス ・コロケ ・チンゲン菜のソテー ○エネルギー 872 kcal ○たんぱく質 27.4 g ○脂質 27.7 g	3日(水) 八宝菜 ・八宝菜 ・焼きギョーザ ・春雨の甘酢煮 ・枝豆 ○エネルギー 786 kcal ○たんぱく質 28.5 g ○脂質 19.7 g	4日(木) 七夕汁 ・七夕汁 ・豚肉と野菜のしょうが煮 ・はものかば焼き ・フルーツゼリー ○エネルギー 863 kcal ○たんぱく質 32.1 g ○脂質 18.1 g	5日(金) 鶏肉の照り焼き ・鶏肉の照り焼き ・高野豆腐の卵とじ ・ゴーヤチップス ・もやしの甘酢炒め ○エネルギー 848 kcal ○たんぱく質 32.0 g ○脂質 25.9 g
---	--	---	--	--

中学生アイデア料理

8日(月) チキン南蛮 ・チキン南蛮 ・冬瓜のうま煮 ☆ ひじきと千切り大根のませごはん ・きゅうりのガーリックソテー ○エネルギー 837 kcal ○たんぱく質 35.7 g ○脂質 23.5 g	9日(火) ビーンズシチュー ・ビーンズシチュー ・かぼちゃのグラタン ・キャベツのソテー ○エネルギー 851 kcal ○たんぱく質 31.0 g ○脂質 31.1 g	10日(水) タッカルビ ・タッカルビ ・焼きシューマイ ・小松菜のジャコ炒め ・梅ひじき ○エネルギー 778 kcal ○たんぱく質 30.3 g ○脂質 20.2 g	11日(木) 夏野菜のチーズ焼き ・夏野菜のチーズ焼き ・肉団子の甘酢煮 ・もずくスープ ○エネルギー 825 kcal ○たんぱく質 27.3 g ○脂質 25.1 g	12日(金) 肉じゃが ・肉じゃが ・鮭ののりマヨ焼き ・キャベツのペペロンチーノ ・きゅうりのおかか煮 ○エネルギー 766 kcal ○たんぱく質 29.6 g ○脂質 18.4 g
---	---	--	--	---

7月のパン献立

9日(火)

パンにぴったり!

☆ビーンズシチュー

☆かぼちゃのグラタン

☆キャベツのソテー

16日(火) 麻婆なす ・麻婆なす ・炒めビーフン ・トマトと卵のスープ ○エネルギー 768 kcal ○たんぱく質 29.5 g ○脂質 18.1 g	17日(水) 厚揚げの中華煮 ・厚揚げの中華煮 ・さばのおろしだれ ・おかかピーマン ・もやしの炒めナムル ○エネルギー 793 kcal ○たんぱく質 29.9 g ○脂質 24.8 g	18日(木) ミンチカツ ・ミンチカツ ・洋風肉じゃが ・たまねぎのみそ汁 ・ふりかけ ○エネルギー 827 kcal ○たんぱく質 27.5 g ○脂質 23.8 g
--	--	--

○予約の前に支払いが必要です。
 ※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
 ※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
 ※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○新サービスの「ずっと予約」、「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

中学生アイデア料理

7月8日(月)

「ひじきと千切り大根のませごはん」

美木多中学校2年生のアイデア料理です。
 ひじき、切り干し大根、うすあげ、ちりめんじゃことカルシウムをたくさん含む料理を教えてくださいました。
 ごはんにまぜて食べるのがおすすめということなので、みなさんぜひませごはんにして味わってみましょう!



7月4日(木)

七夕の行事食

- ★七夕汁
- ★豚肉と野菜のしょうが煮
- ★はものかば焼き
- ★フルーツゼリー(もも)

夏の魚「はも」料理と、「七夕汁」でひとあし早く七夕を感じてくださいね。

「七夕汁」は、ビーフンを天の川に見立てているよ!



5日(金) ゴーヤチップス
 ゴーヤを薄くスライスして揚げるとおいしいですね♪

3日(水) 枝豆
 食材の味を楽しんでください!

16日(火) トマトと卵のスープ
 生トマトの酸味を卵がまろやかに仕上げてくれます。

17日(水) おかかピーマン
 ピーマンが苦手な人もごはんがすすみますよ!



8日(月) きゅうりのガーリックソテー
 にんにくを使うと食欲がさらに上がりますね!

11日(木) 夏野菜のチーズ焼き
 ズッキーニ・かぼちゃ・トマトを使った料理です。チーズとの相性も抜群!

16日(火) 麻婆なす
 なすは油との相性が良いですよ。

9日(火) かぼちゃのグラタン
 かぼちゃは漢字で「南瓜」と書きます。カロテンを多く含みます。

食べよう!