

令和3年度



# 7月給食予定献立表



さいたま市立浦和中学校

日	献立名			主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る (赤)	力や体温になるもの (黄)	体の調子をよくなるもの (緑)		
1 (木)	麦ご飯		ピリ辛肉じゃが 冷奴 ★小松菜サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが いんげん 小松菜 きゅうり とうもろこし	768	29.0
2 (金)	コーンピラフ		メルルーサのレモン風味 豆とウインナーの洋風煮	牛乳 ベーコン メルルーサ 白いんげん豆 ウインナー チーズ	米 バター でん粉 油 砂糖	玉ねぎ にんにく とうもろこし しめじ ピーマン レモン果汁 人参 枝豆	824	32.0
5 (月)	沖縄県の郷土料理 ジューシー		マンダイの黒糖かりん揚げ 卵入りもずくスープ 沖縄産冷凍パイ	牛乳 豚肉 昆布 マンダイ もずく 卵	米 ごま油 でん粉 油 黒砂糖	人参 干し椎茸 小ねぎ えのき草 長ねぎ 小松菜 パイ	734	35.6
6 (火)	二食トースト (ガーリック・ はちみつレモン)		チキンビーンズ ★アーモンドサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 チーズ	パン マーガリン 砂糖 はちみつ バター 油 じゃが芋 アーモンド	にんにく レモン果汁 パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	861	32.8
7 (水)	七夕行事食 ちらし寿司		★ししゃもフライ(2本) 七夕汁 くずまんじゅう	牛乳 えび 錦糸卵 ししゃも なた豆腐 小豆	米 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 でん粉 油 そうめん くず粉	人参 干びょう 干し椎茸 きぬさや 大根 小ねぎ	806	26.3
8 (木)	麦ご飯		生揚げとなすの味噌炒め ★なめ苺和え 冷凍みかん	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 刻みのり	米 麦 油 砂糖 でん粉	なす 玉ねぎ たけのこ 人参 長ねぎ しょうが にら 小松菜 もやし キャベツ みかん	790	30.9
9 (金)	セレクト給食 ペンネ アラビアータ		Aホキの香草フライBササミチーズフライ ★海藻サラダ CシーワーカータルトDみかんクレープ	牛乳 鶏肉 ホキ 鶏ささみ チーズ 海藻ミックス タルト クレープ	ペンネ オリーブ油 バター 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ なす しめじ ブックーニ トマト パセリ バジル きゅうり もやし とうもろこし	738	31.2
12 (月)	海鮮キム玉丼 (麦ご飯)		青のりポテト 浅漬け	牛乳 いか えび あさり 卵 青のり	米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 じゃが芋 油	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ キムチ にら 長ねぎ 大根 きゅうり	810	29.0
13 (火)	インドネシアの料理 ナシゴレン		目玉焼き 春雨スープ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 えび 卵	米 油 砂糖 ごま油 春雨	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜 人参 たもぎ草 もやし みかん	719	38.2
14 (水)	夏野菜の おろしうどん (地粉うどん)		★ゴーヤとひよこ豆のカレー風味 フルーツパンチ	牛乳 豚肉 ひよこ豆	地粉うどん 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 こんにゃく ゼリー サイダー	なす 人参 南瓜 しょうが 大根 小ねぎ ゴーヤ 黄桃缶 りんご缶	809	24.2
15 (木)	豚丼 (麦ご飯)		★味噌けんちん汁 ゆかり和え	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 はちみつ でん粉 こんにゃく じゃが芋	しょうが ごぼう 長ねぎ 大根 人参 キャベツ きゅうり	721	32.1
16 (金)	バターチキン カレー (ターメリックライス)		ポテトサラダ すいか	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	米 バター 油 じゃが芋 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト きゅうり とうもろこし すいか	895	30.8

★歯や歯肉によい料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材料を使った料理  
※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	9	12	9
累計給食回数	61	64	61

## <今月の行事食>

★5日(月) 沖縄料理 ジューシー・牛乳・マンダイの黒糖かりん揚げ・卵入りもずくスープ・沖縄産パイ  
沖縄の郷土料理と、もずくや黒砂糖など沖縄の特産物を取り入れた献立です。

<ジューシー> 沖縄風炊き込みご飯です。給食では、豚肉と刻み昆布、にんじん、干し椎茸、小ねぎを具に使用します。沖縄では、「豚は鳴き声以外捨てるところがない」と言われるほど、あらゆる部位を上手に調理して食べられています。また、昆布を使う料理が多く、国内で1、2位の消費量です。

★7日(水) 七夕行事食 ちらし寿司・牛乳・星型コロッケ・七夕汁・くずまんじゅう

七夕は五節句のひとつで、7月7日の星祭のことをいいます。今は短冊に願い事を書いて笹竹に下げますが、昔は里芋の葉の露ですった墨を用いて7枚の梶の葉に願いの歌を書きつけ、詩歌・習字の上達などを祈りました。

七夕汁にも使われているそうめんが節句料理とされるのは、そうめんの流れる様子が天の川を連想させるところと、七夕が織姫星の伝説からきているので、そうめん1本1本を機織りの糸にみなしているためです。

★9日(金) セレクト給食

主菜・デザートそれぞれ2種類のうち、好きな方を選びます。主菜は魚か肉のフライ、デザートはタルトかクレープです。主食と副菜は、共通メニューです。クラスでの希望は、給食委員が集計してくれました。お楽しみに！

疲れた体をHELP!



夏野菜を

たくさん食べよう

