令和6年

7月分予定献立表

さいたま市立常盤中学校

日(曜) ☆ｴﾈﾙｷﾞｰkcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
1(月)	牛乳	牛乳
	ツナとコーンのピラフ	米 強化米 スープストック 食塩 油 たまねぎ にんじん しめじ まぐろ油漬け 白こしょう 白ワイン さやいんげん
☆789		コーン
◎29.4	たこメンチ	たこメンチ 油
	豆乳カレースープ	鶏肉 にんじん じゃがいも たまねぎ 白いんげん豆 米粉 油 食塩 カレー粉 豆乳 鶏がら スープストック 白こしょう
	冷凍みかん	みかん
	7月1日は、「半夏生」です。関西地方では、半夏生にタコを食べる風習があります。	
2(火)	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	生揚げと豚肉のみそ煮	生揚げ 砂糖 しょうゆ 豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 青ピーマン しょうが 和風だし 砂糖
☆710		しょうゆ 酒 京桜みそ 油 でん粉 食塩 自然だし
◎31.2	小松菜とわかめのサラダ	こまつな きゅうり 食塩 コーン わかめ にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 プチドリップ
3(水)	牛乳	牛乳
	中華丼（えび、うずら卵、あさり）	豚肉 しょうが しょうゆ えび あさり 酒 うずら卵 キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ
☆742		干しいたけ きくらげ 鶏がら 油 食塩 白こしょう オイスターソース でん粉
◎31.5	麦ごはん	米 麦 強化米
	ゴーヤーチップス	にがうり でん粉 大豆 かぼちゃ 油 食塩 白こしょう カレー粉
	蒸しとうもろこし	とうもろこし
4(木)	牛乳	牛乳
	黒パン	黒パン
☆704	手作りチーズオムレツ	油 たまねぎ ハム 食塩 白こしょう 砂糖 鶏卵 チーズ ケチャップ 中濃ソース
◎28.6	夏のミネストローネ	ベーコン マカロニ 白いんげん豆 セロリー にんじん たまねぎ ズッキーニ キャベツ にんにく ホールトマト トマトピューレ ケチャップ
		食塩 白こしょう 油 鶏がら
	海藻サラダ	海藻ミックス 緑豆もやし きゅうり 食塩 にんじん コーン ごま油 砂糖 酢 しょうゆ ごま プチドリップ
5(金)	牛乳	牛乳
	七夕ちらし寿司（えび、卵）	米 強化米 酒 砂糖 米酢 食塩 ごま えび にんじん 干しいたけ かんぴょう うすくちしょうゆ
☆733		錦糸卵 みりん さやえんどう
◎30.0	いかの黒糖かりん揚げ	いか でん粉 油 黒砂糖 しょうゆ みりん
	冬瓜いり七夕汁	昆布 かつお節（だし） とうがん だいこん 豆腐 魚そうめん 星かまぼこ こんにゃく さやいんげん うすくちしょうゆ 食塩 酒 にんじん
	七夕デザート	冷凍みかん餅
	7月7日は、七夕です。七夕には、そうめんや瓜を食べる風習があります。給食では、魚そうめんと冬瓜を使って、七夕汁を作ります。	
8(月)	牛乳	牛乳
	ミートビーンズスパゲティ	油 にんにく たまねぎ 豚肉 にんじん ひよこ豆 鶏がら ホールトマト 食塩 ウスターソース 小麦粉 油
☆849		バター チーズ 赤ワイン 白こしょう トマトピューレ ケチャップ
◎30.1	スパゲティ	スパゲッティ オリーブ油
	青のりポテト	フレンチポテト 油 食塩 あおのり
	サワーベジタブル	キャベツ きゅうり 食塩 にんじん コーン だいこん 油 酢 レモン果汁 砂糖 白こしょう プチドリップ
9(火)	牛乳	牛乳
	チャーハン（卵）	米 強化米 スープストック 食塩 しょうゆ ごま油 焼き豚 豚肉 たまねぎ 油 白こしょう 鶏卵
☆738		こまつな にんじん
◎28.3	子持ちししゃもフライ	ししゃもフライ 油 中濃ソース
	中華ワンタンスープ	鶏肉 にんじん たまねぎ 緑豆もやし たもぎたけ ねぎ チンゲンサイ しょうが ワンタン 宝湯 スープストック しょうゆ
		食塩 白こしょう 酒 油
	冷凍りんご（生）	りんご（非加熱）
10(水)	牛乳	牛乳
	ごはん	米 強化米
☆706	冷奴	豆腐 しょうゆ
◎31.2	ピリ辛肉じゃが	油 にんにく しょうが 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 自然だし 砂糖 しょうゆ 酒 コチジャン
		ねぎ さやいんげん
	辛子和え	こまつな キャベツ しょうゆ からし粉 プチドリップ

日(曜) ☆エネルギー-kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
11(木)	牛乳	牛乳
☆701 ◎31.9	クファジューシー	米 強化米 しょうゆ 酒 食塩 和風だし パイタン にんじん 昆布 しめじ 豚肉 油揚げ
		しらたき 油 みりん 砂糖
	グルクン竜田揚げ	グルクン竜田揚げ 油
	沖縄もずくスープ（卵）	もずく たけのこ にんじん 鶏卵 ねぎ 鶏がら 食塩 でん粉 ベーコン 油
	ごま酢和え	こまつな 緑豆もやし しょうゆ 砂糖 酢 食塩 ごま プチドリップ
	クファジューシーは、沖縄県の郷土料理です。ジューシー（炊き込みご飯）は、豚肉のだし汁を使って作ります。	
12(金)	牛乳	牛乳
☆738 ◎25.9	ガーリックフランス	ソフトフランスパン バター オリーブ油 ガーリック粉 食塩 パセリ
	ラタトゥイユ	レバーいりフランクフルト にんにく にんじん たまねぎ エリンギ じゃがいも ズッキーニ なす 青ピーマン 黄ピーマン 大豆
		チーズ パセリ 油 トマトピューレ ケチャップ 食塩 ウスターソース スープストック 鶏がら オレガノ 白こしょう からし粉
	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 みかん缶 油 酢 砂糖 白こしょう プチドリップ
	冷たいヨーグルト	ヨーグルト
	2024年パリオリンピック、パラリンピック記念献立：ラタトゥイユは、フランスの郷土料理です。	
16(火)	牛乳	牛乳
☆737 ◎30.9	麦ごはん	米 麦 強化米
	ひじきふりかけ	ひじきふりかけ
	ホキのレモン風味	ホキ でん粉 油 砂糖 しょうゆ レモン果汁
	トマ豚汁	豚肉 豆腐 ごぼう にんじん トマト こんにゃく だいこん ねぎ 油 赤みそ 白みそ 自然だし
	ピリ辛きゅうり	きゅうり 食塩 にんじん 砂糖 しょうゆ ごま油 酢 レッドペッパー プチドリップ
17(水)	牛乳	牛乳
☆837 ◎27.5	夏野菜カレー（うずら卵）	しょうが にんにく たまねぎ 鶏肉 豚レバー にんじん 油 かぼちゃ なす 鶏がら セロリー 食塩
		ウスターソース ガラムマサラ 小麦粉 バター カレー粉 甘口カレー粉 デミグラスソース チーズ アップルソース スープストック ホールトマト ケチャップ
		オレガノ コリアンダー クミンパウダー うずら卵 炒めオニオン
	ターメリックライス	米 強化米 ターメリック 食塩 チンタン
	親子豆サラダ	キャベツ 緑豆もやし 食塩 大豆 えだまめ コーン たまねぎ 砂糖 油 酢 白こしょう プチドリップ
	フルーツパンチ（サイダーポンチ）	みかん缶 パイン缶 もも缶 こんにゃくダイス（ワイン） こんにゃくダイス（レモン） サイダー
	1学期最後の給食は、夏野菜をたっぷり使って作る「夏野菜カレー」です。デザートのフルーツパンチは、サイダーをいれて作ります。	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

	1学年	2学年	3学年	平均栄養量	
7月回数	12回	12回	12回	エネルギー	748 kcal
累計	62回	61回	62回	たんぱく質	29.7 g