



令和6年

7月

中学校給食予定献立表

三郷市立教育委員会学務課学校給食室
三郷市立岩野木学校給食センター

実施日		献立名	冷たい コンテナ	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		給食センター からの お知らせ
日	曜			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	ごはん 牛乳 水餃子 たちうおフライ	中華サラダ (中華ごま)	豚肉 鶏肉 たちうお	牛乳	人参 小松菜 青梗菜	緑豆もやし キャベツ 長葱 とうもろこし きゅうり	白飯 小麦粉 パン粉	ごま油 油	786	27.7	たちうおは今が旬の魚 です フライにはソースを かけています
2	火	ごはん 牛乳 夏野菜のみそ汁 鶏肉の照焼 炒り豆腐		油揚げ 味噌 鶏肉 豆腐 あさり	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	なす 枝豆 ズッキーニ 長葱 椎茸	白飯 砂糖	油	747	31.2	ナス・ズッキーニ・か ぼちゃは夏野菜です
3	水	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー かぼちゃのまるオムレツ	フルーツポンチ	牛肉 ひよこ豆 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳	人参 かぼちゃ	玉葱 にんにく 生姜 パナナ みかん 黄桃 パインアップル	麦ご飯 じゃが芋 砂糖	油	827	28.0	オーストラリア献立
4	木	ごはん 牛乳 中華風ワカメスープ さばの油淋鶏ソースかけ 厚揚げのオイスターソース炒め		鶏肉 なると さば 厚揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 赤ピーマン 青梗菜	玉葱 椎茸 緑豆もやし 長葱 にんにく 生姜 竹の子	白飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	839	33.6	揚げたさばに給食で人 気の油淋鶏ソースを かけました
5	金	★五目散らし(酢めし) 牛乳 天の川汁 ハンバーグ アセロラゼリー		鶏肉 豚肉 油揚げ 鶏卵 かまぼこ	牛乳	人参 オクラ	竹の子 椎茸 長葱 玉葱	酢飯 砂糖 そうめん アセロラゼリー		766	28.3	七夕献立 ハンバーグには ケチャップソースを かけます
8	月	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の甘酢煮 コーンしゅうまい (3個)	海草とこんにゃく のサラダ (青じそ)	鶏肉 うずら卵 タラ	牛乳 海そうミックス	人参 ピーマン	玉葱 椎茸 竹の子 きゅうり 緑豆もやし とうもろこし	白飯 でん粉 砂糖 小麦粉 こんにゃく	油 ごま油	827	31.2	甘酢煮で使用するお酢 には疲労回復効果があ ります
9	火	ごはん 牛乳 豚汁 厚焼き玉子えのきおろしソースかけ 刻み昆布の煮付け		豚肉 豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	長葱 ごぼう 大根 えのき茸	白飯 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油	747	37.0	具沢山の豚汁で元気に 暑い夏を乗り切りま しょう！
10	水	バターロール 牛乳 ミネストローネ ツナのカレー炒め	コロコロきゅうり (野菜いっぱい イタリアン)	レバー入りウィン ナー 白いんげん豆 ツナ	牛乳	小松菜 トマト ピーマン パセリ	玉葱 セロリー にんにく キャベツ きゅうり	バターロール マカロニ じゃが芋	オリーブ油	765	28.7	栄中リクエスト献立
11	木	ごはん 牛乳 もずくの中華スープ 豚角煮 ゴーヤチャンプルー アーモンド小魚		鶏肉 豚肉 生揚げ 鶏卵 かつお節	牛乳 かたくちいわし もずく	人参 小松菜 にがうり	大根 椎茸 緑豆もやし	白飯 でん粉 水あめ	ごま油 油 アーモンド ごま	748	34.9	沖縄料理献立
12	金	ジャージャー麺 (中華麺) 牛乳 いか天ぷら	拌三絲 (ねぎごま)	豚肉 大豆ミート 味噌 いか	牛乳	人参 赤ピーマン	玉葱 椎茸 竹の子 生姜 にんにく 緑豆もやし きゅうり	中華麺 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	油	810	36.5	拌三絲は「バンサン スー」と読みます 読めましたか？
16	火	麦ごはん 牛乳 春雨スープ 焼肉 レモンソーダゼリー	華風和え (中華)	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	竹の子 玉葱 緑豆もやし 椎茸 長葱 キャベツ きゅうり	麦ご飯 砂糖 こんにゃく 春雨 レモンソーダゼ リー	油 ごま油	789	29.8	★ 1 学期給食最終日 ★

★印は、混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送します
※食品名は主材料のみ記載しています。 ※献立は、材料の都合により変更する場合があります。
(給食についての情報は三郷市公式ホームページから)

7月の献立紹介

5日(金) 七夕献立

七夕は五節句のひとつで「星祭り」ともいわれます。そうめんを食べたり、星を眺めたりする慣習があります。給食の天の川汁には星型のかまぼこが入っています。また、断面が星形に見える夏野菜のオクラも入っています。オクラにはビタミン、無機質、食物繊維などが含まれています。おいしく食べてください。



11日(木) 沖縄県郷土料理
「もずくの中華スープ」
「ゴーヤチャンプルー」

沖縄は全国一のもずくの産地で、沖縄ではもずくのことを方言で「スヌイ」と呼びます。給食ではのどごしの良いスープにしました。ゴーヤチャンプルーは沖縄の定番料理のひとつです。夏が旬のゴーヤはビタミンや無機質が豊富です。ゴーヤは苦みがありますが、他の具材と調理し、一緒に味わうことでおいしく食べられます。



夏野菜を
たくさん食べよう



夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜が豊富です。夏野菜にはビタミン類や水分が多く含まれており、夏バテ予防にピッタリです。旬の時期は、栄養価も高くなっているので、積極的に食べましょう。また、給食にはどんな夏野菜が使われているか、探してみましょう。