



令和6年度 7月 献立予定表 (表)



新座市立第三中学校
校長 石田 和男
栄養士 細川 純子

| 日付 | 献立名 | 食材名 | 栄養価 | | |
|----------------------|---------------|---|---------|-------|------|
| | | | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g |
| 1 (月) | 牛乳 | 牛乳 | 756 | 35.3 | 19.8 |
| | 豚肉の生姜丼 | 米 麦 たまねぎ なたね油 豚肉 三温糖 酒 しょうが アップルソース しょうゆ みりん でん粉 | | | |
| | 具だくさんみそ汁 | じゃがいも にんじん だいこん しいたけ 生揚げ みそ こまつな ながねぎ (かつおだし) | | | |
| 2 (火) | 飲むヨーグルト | 砂糖 ヨーグルト クリーム | 784 | 30.9 | 26.8 |
| | ひじきごはん | 米 麦 鶏肉 油揚げ ひじき にんじん 三温糖 しょうゆ しいたけ こんにゃく | | | |
| | さばの塩焼き | さば 塩 | | | |
| | ごまみそあえ | こまつな キャベツ にんじん ごま みそ ごま油 三温糖 しょうゆ | | | |
| 3 (水) | 牛乳 | 牛乳 | 763 | 26.1 | 16.7 |
| | 中華丼 | 米 麦 なたね油 にんにく しょうが 豚肉 たまねぎ にんじん 切干大根 しいたけ キャベツ かまぼこ こまつな もやし うずら卵 三温糖 しょうゆ 酒 食塩 こしょう オイスターソース でん粉 ごま油 | | | |
| | フルーツポンチ | ナタデココ みかん缶 黄桃缶 甘夏缶 三温糖 ぶどう酒 | | | |
| 4 (木) | 牛乳 | 牛乳 | 743 | 33.9 | 20.5 |
| | ジャージャー麺 | 中華麺 しょうが にんにく ながねぎ 豚肉 酒 みそ 八丁みそ しょうゆ トウバンジャン なたね油 | | | |
| | 尾崎農園さんのとうもろこし | とうもろこし | | | |
| 七夕 献立 5 (金) | 牛乳 | 牛乳 | 719 | 27.8 | 20.3 |
| | こぎつねずし | 米 麦 酢 三温糖 食塩 油揚げ にんじん 鶏肉 しいたけ みりん 三温糖 酒 しょうゆ ごま のり | | | |
| | 七夕汁 | にんじん たもぎ茸 酒 しょうゆ 食塩 こまつな ながねぎ 麩 そうめん (かつおだし) | | | |
| | ヨーグルト | 砂糖 ヨーグルト クリーム 寒天 | | | |
| 8 (月) | 牛乳 | 牛乳 | 766 | 32.9 | 24.7 |
| | 茄子麻婆丼 | 米 麦 なす なたね油 豆腐 豚肉 酒 しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ 切干大根 ながねぎ みそ テンメンジャン しょうゆ 食塩 三温糖 たら ラー油 でん粉 | | | |
| | こまつなサラダ | c | | | |
| 9 (火) | 牛乳 | 牛乳 | 717 | 31.9 | 28.8 |
| | きなこ揚げパン | コッペパン なたね油 きな粉 三温糖 食塩 | | | |
| | 肉団子キムチスープ | 豚肉 鶏肉 豆腐 切干大根 しょうが 食塩 こしょう 酒 でん粉 たけのこ にんじん しいたけ はくさい キャベツ こしょう しょうゆ ながねぎ こまつな | | | |
| 10 (水) | 牛乳 | 牛乳 | 868 | 32.7 | 26.4 |
| | ポークカレーライス | 米 麦 豚肉 ぶどう酒 なたね油 にんにく しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ アップルソース ケチャップ しょうゆ ウスターソース (大豆 りんご) 食塩 こしょう 小麦粉 バター カレー粉 | | | |
| | きゅうりとわかめのサラダ | わかめ キャベツ きゅうり しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 食塩 ごま | | | |

裏面に続きます

令和6年度 7月 献立予定表 (裏)

| 日付 | 献立名 | 食材名 | 栄養価 | | |
|-----------|-----------------|---|---------|-------|------|
| | | | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g |
| 11 (木) | 牛乳 | 牛乳 | 862 | 38.7 | 30.9 |
| | 鮭ふりかけごはん | 米 麦 鮭 酒 食塩 しょうゆ ごま 青のり | | | |
| | 鶏のから揚げ | 鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 食塩 酒 ごま油 でん粉 なたね油 | | | |
| | ほうれん草のおかかあえ | ほうれんそう キャベツ しょうゆ 酒 三温糖 かつおぶし | | | |
| 12 (金) | 牛乳 | 牛乳 | 827 | 35.6 | 34.9 |
| | スパゲティミートビーンズソース | スパゲティ なたね油 しょうが にんにく 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん 切干大根 トマトピューレ ケチャップ しょうゆ 食塩 ウスターソース (大豆 りんご) ぶどう酒 こしょう 小麦粉 チーズ | | | |
| | コールスローサラダ | キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし 食塩 こしょう レモン なたね油 たまねぎ | | | |
| 16 (火) | コーヒー牛乳 | 牛乳 砂糖 コーヒー | 805 | 33.0 | 22.3 |
| | ちらし寿司 | 米 麦 酢 三温糖 食塩 鶏肉 かんぴょう しいたけ 油揚げ にんじん しょうゆ 酒 みりん のり | | | |
| | あじの磯フライ | あじ 食塩 こしょう 小麦粉 卵 ごま 青のり パン粉 なたね油 中濃ソース (大豆 りんご) | | | |
| | ピリ辛きゅうり | きゅうり しょうゆ 三温糖 食塩 ごま油 ラー油 | | | |

*食材料の購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

毎月5日は給食費の引き落とし日です。 前日までに残高の確認をお願いします。