

7月 給食献立表

今月の目標・・・手洗いをきちんとしよう

西条市立東予東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			調味料	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	火	牛乳	コッペパン					パン		820 35.4		
			ビーマンの肉詰め	牛肉 豚肉 豆腐 たまご		青ピーマン	玉葱	パン粉 薄力粉 砂糖			塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	
			ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ			
			海の幸スープ	ベーコン あさりおき身 いか	わかめ	こまつな バセリ	玉葱 キャベツ エリンギ	かたくり粉			鶏だし しょうゆ こしょう	
2	水	牛乳	たご飯	まだこ 松山揚げ	角切り昆布		えだまめ	米		みりん 酒 しょうゆ	812 31.0	
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく	かたくり粉	油	しょうゆ おろししょうが		
			梅おかかあえ	花かつお			キャベツ もやし きゅうり うめ	砂糖		しょうゆ		
			みそ汁	豆腐 油揚げ 麦みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉葱	じゃがいも		煮干し		
			みかんジュース				ポンジュース					
3	木	牛乳	パインパン					パインパン		837 34.2		
			かぼちゃグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ	玉葱	パン粉	油		塩 こしょう クリームポタージュ	
			ビーンズサラダ	ミックスビーンズ ロースハム		ブロッコリー	きゅうり コーン				青じそドレッシング	
			ラトウイユ	ベーコン		にんじん 青ピーマン トマト トマト缶詰	玉葱 なす ズッキーニ にんにく	砂糖	オリーブ油		塩 こしょう トマトケチャップ コンソメ	
4	金	牛乳	ご飯					米		780 33.0		
			さばの味噌焼き	さば 麦みそ							しょうゆ みりん 酒	
			ごま和え			いんげん にんじん		砂糖	ごま		しょうゆ	
			磯煮	大豆 鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	椎茸 グリンピース	じゃがいも こんにやく 砂糖	油		しょうゆ みりん	
7	月	牛乳	どうもろこしご飯				どうもろこし	米		塩 酒	759 31.1	
			揚げささみのレモン煮	鶏肉				レモン	砂糖 かたくり粉	油		しょうゆ 酒 みりん
			きんぴらごぼう	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん		
			七夕そうめん汁	かまぼこ かつお節	わかめ	にんじん オクラ 葉ねぎ	玉葱 えのきたけ	そうめん		塩 しょうゆ		
			七夕ゼリー					七夕ゼリー				
8	火	牛乳	コッペパン					パン		824 36.2		
			豆腐ハンバーグの トマトソースかけ	牛肉 豚肉 豆腐 たまご			玉葱 ぶなしめじ	パン粉 砂糖			塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	
			和風サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油		穀物酢 しょうゆ こしょう	
			どうもろこしのスープ	ベーコン たまご		にんじん	コーンクリーム コーン きくらげ 玉葱	かたくり粉			塩 こしょう しょうゆ コンソメ	
9	水	牛乳	ご飯					米		814 41.0		
			あじのみぞれあんかけ	あじ				砂糖 かたくり粉			しょうゆ みりん 酒	
			ピーかまもやしの三色あえ	かまぼこ		青ピーマン	もやし	砂糖	ごま油		しょうゆ	
			麻婆なす	豆腐 豚肉 みそ		葉ねぎ	なす しょうが にんにく 椎茸 玉葱	砂糖 かたくり粉	あぶら ごま油		しょうゆ トウバンジャン	
			納豆	納豆								
10	木	牛乳	コッペパン					パン		812 34.3		
			チキンバルミジャーナ	鶏肉 豚肉	チーズ	にんじん トマト缶詰	玉葱	薄力粉 パン粉 砂糖	油		塩 こしょう コンソメ	
			フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		オリーブ油		穀物酢 塩 こしょう	
			ABCスープ	ベーコン		にんじん バセリ	玉葱 もやし	じゃがいも マカロニ			コンソメ 塩 こしょう 鶏だし	
			ブルーベリージャム					ブルーベリージャム				
11	金	牛乳	麦ご飯					米 麦		860 32.9		
			夏野菜カレー	豚肉		にんじん かぼちゃ 青ピーマン	玉葱	じゃがいも	油		カレールウ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ	
			スパニッシュオムレツ	ロースハム たまご			玉葱	じゃがいも			塩 こしょう	
			ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		米酢 しょうゆ 塩 こしょう	
			ヨーグルト		ヨーグルト							
14	月	牛乳	減量ご飯					米		797 30.4		
			瀬戸揚げ	すりみ 豆腐 えび たまご	ひじき		きくらげ	かたくり粉	油		しょうゆ 酒	
			からしあえ			こまつな	キャベツ	砂糖	ごま		しょうゆ からし粉	
			きつねうどん	鶏肉 かつお節 油揚げ	昆布	にんじん 葉ねぎ	玉葱	うどん 砂糖			しょうゆ みりん	
15	火	牛乳	コッペパン					コッペパン		836 36.7		
			鶏肉とレバーの揚げ煮	鶏肉 粉つきレバー		にんじん さやいんげん	しょうが	かたくり粉 砂糖	油		しょうゆ 酒 みりん	
			枝豆の塩ゆで				えだまめ				塩	
			レタスとトマトのスープ	ベーコン たまご		トマト	レタス 玉葱 椎茸				しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	
			すいか				すいか					
食育の日												
16	水	牛乳	ご飯					米		793 29.3		
			ビビンバの具	牛肉 豚肉 高野豆腐 大豆ミート		にんじん こまつな	しょうが にんにく だいずもやし 椎茸 白菜キムチ	砂糖	油 ごま		しょうゆ 酒 キムチの素	
			粉吹き芋		青のり			じゃがいも			塩 こしょう	
			春雨スープ	うずら卵 ベーコン		チンゲンツァイ にんじん	玉葱 きくらげ	はるさめ	油		鶏だし 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	

* 材料の割合により、献立を変更することがあります。

7月 旬の食材

- ★トマト ★なす ★すいか ★きゅうり うなぎ ★たご
★ピーマン ★どうもろこし ★えび ★枝豆 太刀魚
★印は今月の給食に登場しています。献立表を見て確認してみましょう。

今月の予定

- 7/13 県総体(水泳)
7/15~17 懇談会
7/18 終業式
7/19~26 県総体(球技・武道・陸上)