

日	曜	献立名	牛乳	材 料 名						1献立・kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	メモ
				体をつくる食品 1群	2群	体の調子を整える食品 3群	体の調子を整える食品 4群	体の熱や力になる食品 5群	6群		
1	火	夏野菜のドライカレー カリカリ油揚げのサラダ 冷凍みかん		鶏ひき肉、大豆、 生シバーチップ		にんじん、ホールトマト、 さやいんげん	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、 エリンギ、パワーズ、スズキーニ、なす	米、米粒麦、上白糖、小麦粉	油	775 kcal 27.0 g	野菜たっぷり 献立
2	水	細切りチャーシューつけ麺 小松菜の変わり漬け グレープゼリー		豚肉、粉かつお	ささみのり、 かたくちいわし		なご、しょうが、にんにく、 干しいたけ、もやし	学給用食塩ゼロラーメン、 米、あめ、上白糖	油	716 kcal 32.9 g 3.1 g	生活リズムを 整えよう
3	木	ごはん 鮭の二色ごま焼き きんぴらごぼう 冬瓜汁		生鮭				米		774 kcal 36.3 g 2.2 g	【旬の食材】冬瓜 和食のマナー を見よう
4	金	ガパオライス いかサラダ パナナ		鶏肉、油揚げ 鶏肉、木綿豆腐、 油揚げ		こまつな、にんじん	しょうが、ごぼう	上白糖	白ごま、黒ごま	746 kcal 32.0 g 2.3 g	タイの味めぐり
7	月	セサミトースト トマトシチュー 海藻サラダごま風味		ベーコン、豚角切肉	粉チーズ	にんじん、ホールトマト	セロリ、にんにく、たまねぎ、 エリンギ、パワーズ	じゃがいも、小麦粉	油、バター	732 kcal 27.4 g 2.4 g	ローリング ストックを 知ろう
8	火	さつまいもごはん 豆腐入り卵焼き 菊入りおひたし 根菜のみそ汁		鶏ひき肉、 木綿豆腐、たまご		にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、干しいたけ	上白糖	油	716 kcal 30.6 g 3.1 g	重陽の節句 (9日) 献立
9	水	期末考査 給食なし									
10	木										
11	金	豚肉の柳川井 生揚げのみそ汁 バレンシアオレンジ		豚肉、たまご 生揚げ、白みそ、 赤みそ	生わかめ	こまつな	ごぼう、たまねぎ	米、米粒麦、上白糖	ごま油	768 kcal 33.9 g 2.9 g	東京都産 小松菜を 食べよう
14	月	シーフードピラフ レバーポテト ぶどう食べ比べ		鶏肉、あさり、 パピーはたて、いか 豚肝臓		にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム	米、米粒麦 じゃがいも、でんぷん、 米粉、上白糖	バター、オリーブ 油、白ごま	767 kcal 34.4 g 2.8 g	ぶどうの 食べ比べを 楽しもう
15	火	ちゃんぽん風ラーメン 白菜のさっぱり漬け スイートポテト		豚肉、なると、 いか、あさり		にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、キャベツ、 ねぎ	学給用食塩ゼロラーメン	油、ごま油	779 kcal 31.7 g 2.4 g	長崎の 味めぐり
16	水	ひじきごはん コロコロ揚げ ごま酢あえ		鶏肉、油揚げ 鶏肉、凍り豆腐、 ひよこ豆、赤みそ	芽ひじき	にんじん、こまつな	干しいたけ	米、米粒麦、上白糖	白ごま	770 kcal 29.8 g 2.9 g	ひじきの日 (15日) 献立
17	木	はちみつれもんトースト スイートポテトシチュー 梨食べ比べ		ベーコン、鶏肉	牛乳調理用、 脱脂粉乳、生クリーム	にんじん、パセリ	たまねぎ、しめじ	無塩食パン、はちみつ、 グラニュー糖	バター	764 kcal 26.0 g 1.9 g	梨の食べ比べ を楽しもう
18	金	かつおと生姜のごはん ごま風味サラダ 豆乳汁		かつお		こまつな	しょうが	米、米粒麦、でんぷん、 米粉、三温糖	油	717 kcal 31.4 g 3.1 g	【旬の食材】 かつお
21	月	敬老の日									
22	火	国民の休日									
23	水	秋分の日									
24	木	しらすチーズトースト チキンビーンズ 荳わかめサラダ		鶏肉、いんげん、 たまご	粉チーズ	にんじん	セロリ、たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、上白糖、小麦粉	油、バター	768 kcal 35.3 g 3.8 g	カルシウム強化 献立
25	金	かき卵うどん マロニーあえ かぼちゃの月見団子		豚肉、油揚げ、 たまご		にんじん、こまつな	干しいたけ、たまねぎ、 はくさい、ねぎ	でんぷん、冷凍うどん	油	786 kcal 32.8 g 2.7 g	十五夜献立
28	月	ごはん 鯖の七味焼き 野菜のうま煮 あさりのみそ汁		きな粉		かぼちゃ		白玉粉、小麦粉、上白糖	白ごま、ごま油	762 kcal 36.6 g 2.6 g	鉄強化献立
29	火	ピラフシーフードソースがけ ガーリックドレッシングサラダ 極早生みかん		さば		にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ	上白糖	ごま油	758 kcal 27.7 g 2.8 g	【旬の食材】 みかん
30	水	枝豆ごはん ししゃものスパイシー揚げ 野菜のかわりソースかけ わかたま汁		生揚げ、白みそ、 あみそ、あさり		にんじん、こまつな	だいこん	米		711 kcal 27.6 g 2.4 g	かみかみ献立 減塩献立

※都合により、献立が変更になる場合があります。※28～30日は3年生の給食提供がありません。

7月実施 アンケート結果
「これまで寺島中学校で食べた給食の中で、
もう一度食べたいものを教えてください」

ランクインした料理の提供の際は、献立名に二重下線をつけます。

	No.1	No.2	No.3
1年	揚げパン・冷凍みかん	フルーツポンチ ジャージャー麺	フルーツポンチ ジャージャー麺
2年	揚げパン	ラーメン	梅菜漬
3年	揚げパン	じゃがいものハニーサラダ	ヤンニョムチキン キムチチャーハン
全体	揚げパン	冷凍みかん	フルーツポンチ ラーメン