

7月の予定献立表

平成30年度 墨田中学校

献立ピックアップ

4日(水) 鶏飯(けいはん)
 「とりめし」ではありません。「けいはん」と読みます。奄美大島の郷土料理で、お客様をもてなす時の料理です。ご飯に鶏ガラスープををかけて食べます。



行事 たなばた 6日(金) 七夕

七夕と言えば、織姫と彦星の伝説や、笹に短冊を飾る行事が有名ですね。七夕の日には、古くからそうめんを食べる風習もあります。元々は中国から伝わった習慣で、「索餅(さくぺい)」という小麦粉を細く練ったものをお供えたことが始まりといわれます。平安時代には、「この日にそうめんを食べると一年間健康で過ごせる」といわれていたそうです。給食では、そうめんを天の川に見立てたすまし汁を作ります。



日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	外質 脂質 (g)
2	月	たこめし	野菜の甘酢和え・どさんこ汁		牛乳・油揚げ・たこ・豚肉・豆腐・白みそ・わかめ	ごぼう・干しいたけ・にんじん・さやいんげん・もやし・キャベツ・こまつな・ホールコーン・ねぎ	米・さとう・ごま・油・じゃがいも	773	33.4 18.2
3	火	ココアパン	魚のカレーパン粉焼き・リヨネーズポテト・トマト入りスープ		牛乳・鮭・ベーコン・豚肉・豆腐・卵	パセリ・たまねぎ・もやし・トマト・にら	パン・マヨネーズ・油・じゃがいも・でんぷん	786	39.1 34.9
4	水	鶏飯(けいはん) <small>給食試食会</small>	ししゃもの南蛮漬け・ごまあえ・冷凍みかん		牛乳・卵・鶏肉・ししゃも	干しいたけ・しょうが・万能ねぎ・ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・冷凍みかん	米・さとう・油・小麦粉・でんぷん・ごま	840	31.4 30.2
5	木	冷やしきつねうどん	じゃがいものホイル焼き・オレンジ		牛乳・鶏肉・油揚げ・ベーコン	たまねぎ・しょうが・にんじん・ねぎ・こまつな・パセリ・オレンジ	うどん・油・さとう・じゃがいも・バター	859	29.9 28.4
6	金	五目ずし	きゅうりのピリ辛ドレッシング・そうめんのすまし汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・のり	干しいたけ・たけのこ・にんじん・さやいんげん・きゅうり・こまつな	米・さとう・油・そうめん・ふ	780	29.4 23.5
9	月	セサミトースト	ホワイトシチュー・ひたし豆サラダ		牛乳・ベーコン・豚肉・生クリーム・青大豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・ホールコーン・きゅうり・キャベツ・しそ・トマト	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉・さとう	822	30.1 38.2
10	火	タコライス	スパイシーポテト・もやしのサラダ・冷凍みかん		牛乳・豚肉・ひよこ豆・チーズ	にんにく・セロリ・たまねぎ・トマト・キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん・冷凍みかん	米・油・じゃがいも・ごま・さとう	905	29.3 24.6
11	水	上海焼きそば	もやしときゅうりの中華和え・冷凍パン		牛乳・豚肉・むきえび・いか・うすら卵	たまねぎ・にんじん・たけのこ・干しいたけ・さやいんげん・きゅうり・もやし・冷凍パン	蒸し中華麺・油・さとう・でんぷん・ごま	858	37.3 23.9
12	木	わかめ大豆ごはん	豆腐入り卵焼き・アーモンド和え・冬瓜汁		牛乳・大豆・わかめごはんの素・鶏肉・豆腐・卵・油揚げ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・キャベツ・もやし・しめじ・とうがん・ねぎ	米・ごま・油・さとう・アーモンド・でんぷん	835	36.9 26.6
13	金	もろこしごはん	魚のユーリンソースがけ・野菜のうま煮・みそ汁		牛乳・メルルーサ・豚肉・豆腐・わかめ・白みそ	とうもろこし・万能ねぎ・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・さやいんげん	米・油・でんぷん・さとう・こんにゃく・じゃがいも	828	34.6 19.5
16	月	海の日							
17	火	ミルクパン	ポテトグラタン・わかめサラダ・黄桃		牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・卵・チーズ・わかめ	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・黄桃缶	パン・油・米粉・じゃがいも・さとう	794	32.0 32.1
18	水	ごはん	魚の朝鮮風みそ漬け焼き・チャプチェ・きのこ豆腐のスープ		牛乳・めかじき・赤みそ・豚肉・豆腐・卵	にんにく・ねぎ・しょうが・たけのこ・干しいたけ・白菜キムチ・にんじん・こまつな・えのきたけ・あさつき	米・さとう・ごま・油・はるさめ・でんぷん	822	38.0 23.1
19	木	ふわふわキーマカレー	オニオンドレッシングサラダ・すいか		牛乳・豚肉・大豆・豆腐	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・すいか	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・さとう	851	25.2 22.5
20	金	五目冷麺 <small>★夏野菜セレクト★</small>	アロエ入りフルーツカクテル [A.とうもろこし・B.枝豆]		牛乳・卵・わかめ・豚肉	もやし・きゅうり・にんじん・えだまめ・とうもろこし・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	中華めん・油・ごま・さとう	A.781 B.763	33.7/23.3 31.1/21.8

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

◎夏休み明けは、9月3日(月)から給食があります。



PTA主催*給食試食会



