

令和6年 7月献立表



※状況に応じて献立は変わることがあります。
※本校のアレルギーマッチ食材は★がついています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質
1月	ごはん 魚のチリソース 華風サラダ 中華風コンソースープ	★牛乳、ホキ、ハム、★鶏卵		精白米、薄力粉、でん粉、油、油、上白糖、緑豆春雨、油、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、きゅうり、人参、もやし、玉ねぎ、ホールコーン	720 kcal 29.7 g 20.6 g
2火	ハイナンチーフアン風 シンガポールヌードル タピオカフルーツポンチ	★牛乳、鶏肉、豚肉、★えび		精白米、ごま油、三温糖、白ごま、ビーフン、上白糖、タピオカパール	しょうが、にんにく、長ねぎ、人参、にら、黄ピーマン、赤ピーマン、黄桃缶、みかん缶、パイナップル	804 kcal 31.0 g 22.8 g
3水	豚丼 きやべつと胡瓜の生姜風味 豆腐とワカメの味噌汁	★牛乳、豚肉、みそ、みそ、豆腐、わかめ		精白米、こんにゃく、油、三温糖、白ごま、上白糖、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが、大根、長ねぎ	768 kcal 32.6 g 24.2 g
4木	ピラフ クリスピーフィッシュ ひよこ豆のサラダ	★牛乳、ウインナー、ホキ、★鶏卵、ひよこ豆		精白米、★バター、油、薄力粉、コーンフレーク、油、油、上白糖、ごま油	玉ねぎ、人参、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、もやし	761 kcal 28.6 g 26.1 g
5金	夏のちらし寿司 野菜のからし和え 七夕汁 お星さまゼリー	★牛乳、油揚げ、うなぎ、のり、鶏肉、豆腐、かまぼこ、削り節、寒天、ゼラチン		精白米、上白糖、ごま油、そうめん、麩	人参、たけのこ、干しいたけ、かんぴょう、もやし、小松菜、しょうが、大根、長ねぎ、水菜、ナタデココ、ぶどうジュース	760 kcal 29.4 g 20.1 g
8月	麻婆豆腐丼 切干大根のサラダ ニラ玉スープ	★牛乳、豆腐、豚肉、みそ、八丁みそ、★鶏卵		精白米、油、三温糖、ごま油、でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、たけのこ、エリンギ、切干し大根、きゅうり、もやし、干しいたけ、にら	784 kcal 32.6 g 26.5 g
9火	菜めし 肉じゃが 野菜の磯和え 黒蜜寒天	★牛乳、鶏肉、豚肉、のり、寒天、きな粉		精白米、油、こんにゃく、じゃが芋、三温糖、白ごま、上白糖、黒蜜、甘納豆(あずき)	しょうが、小松菜、玉ねぎ、人参、さやいんげん、キャベツ	739 kcal 27.8 g 22.1 g
10水	焼きカレーパン コーンクリームスープ パレンシアオレンジ	★牛乳、豚肉、★鶏卵、鶏肉、★牛乳		★ショートニングパン、油、薄力粉、パン粉	人参、玉ねぎ、しょうが、ホールコーン、クリームコーン、パセリ、パレンシアオレンジ	858 kcal 35.6 g 39.9 g
11木	中華丼 パリパリサラダ わかめスープ	★牛乳、豚肉、★いかに、★えび、★うずら卵、わかめ、豆腐		精白米、油、でん粉、ごま油、しゅうまいの皮、油、上白糖、白ごま	しょうが、にんにく、白菜、玉ねぎ、人参、もやし、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、きゅうり、大根、えのき、にら	735 kcal 29.3 g 22.4 g
12金	ピリ辛ラーメン チーズポテトの包み揚げ メロン	★牛乳、豚肉、みそ、★牛乳、★チーズ		中華麺、ごま油、油、春巻きの皮(生)、じゃが芋、★バター、薄力粉、油	にんにく、しょうが、人参、もやし、にら、長ねぎ、メロン	742 kcal 30.2 g 27.1 g
15月	海の日					
16火	豚ひき肉とニラのチャーハン あんかけ卵焼き 冬瓜と豆腐のスープ	★牛乳、焼豚、豚肉、鶏肉、★鶏卵、豆腐		精白米、油、ごま油、じゃが芋、上白糖、でん粉	にんにく、しょうが、長ねぎ、にら、玉ねぎ、人参、冬瓜	755 kcal 33.6 g 29.3 g
17水	生姜ご飯 さばの風味焼き 和風サラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	★牛乳、さば、わかめ、油揚げ、みそ、みそ、削り節		精白米、白ごま、上白糖、ごま油、油、じゃが芋	しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、大根、玉ねぎ	737 kcal 33.7 g 27.2 g
18木	夏野菜カレー コーンサラダ セレクトアイス	★牛乳、鶏肉、シャーベット、★アイスクリーム(生卵・乳)		精白米、油、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	776 kcal 23.6 g 25.1 g
19月	終業式(給食はありません)					

※2学期の給食は、9月3日(火)からです。また元気な皆さんに会えることを楽しみにしています！

9年生修学旅行～シンガポール～

今年度、9年生は修学旅行でシンガポールに行きます。本校は7月8日～12日に行きます。そこで、給食でもシンガポール料理を登場させてみました。7年生、8年生も、給食で少しだけシンガポールの雰囲気を感じてみてください。9年生はぜひ、後日本場の味を教えてください！気を付けて行ってらっしゃい！



7月7日 七夕(たなばた)

七夕は五節句の1つです。願い事を書いた短冊や、七夕飾りを笹竹につると、その願いが叶うといわれています。七夕の行事食といえば「そうめん」です。御成門中では、そうめんと短冊切りにした野菜の入った「七夕汁」が登場します。その他、星形の食材をたくさん使ってみました。お家でも給食でも、ぜひ七夕を楽しみましょう！

