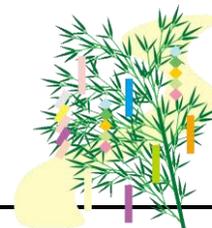




令和元年度

7月

献立表



日野市立三沢中学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	アーモンド揚げパン	シューレンドウフ 蝦仁豆腐	茎わかめと糸コン炒め 小玉すいか		鶏肉、豆腐、えび、うずら卵	牛乳、茎わかめ	人参、青梗菜	生姜、ねぎ、生しいたげ、こたますいか	パン、グラニュー糖、でんぷん、糸こんにゃく	アーモンド、米油、ごま油、白ごま	792 kcal 34.4 g	<p>今月もたくさん の地場産農 産物を使いま す。 今月は日野産 の大麦も給食 に登場しま す。2日のクル フニックは ポーランド料 理で、麦と鶏 肉のスープで す。7千7千 とした麦の食 感が楽しめます。 他にも麦 ご飯にして食 べる予定です。</p> <p>4日 トリコロールチップス 平山産の3色の じゃがいもを 使ってポテト チップスを作 ります。</p> <p>5日 七夕献立 ちらし寿司をつ くります。 各自のりで巻い て食べて下さ い。 また、そうめん を天の川に見立 てた七夕汁を作 ります。天の川 が見られるとい いですね。</p> <p>17日 さんまのひつま ぶし 7月の土用の丑 の日はうなぎを 食べますね。 今年の土用の丑 は7月27日 です。給食ではか なり気が早い ですが、うなぎの 代わりにさんま をつかってひつ まぶしを作ります。</p> <p>18日 千辛ベジタブル カレー 1学期最後の給 食は色鮮やかな 夏野菜をトッピ ングした千辛 カレーです。人 気のサイダーポ ンチもお楽しみ に!!</p>
2火	ガーリックライス	魚のキッシュ	クルフニック (KRUPNIK)		ベーコン、シルバー、卵、鶏肉	牛乳、ちりめんじゃこ、生クリーム、チーズ	パセリ、人参	にんにく、玉葱、マッシュルーム、セロリー、ねぎ	米、じゃが芋、おおむぎ	米油、バター	857 kcal 42.5 g	
3水	卵クッパ	鶏肉のジョン	もやしのナムル 手作り杏仁		鶏肉、卵、油揚げ	牛乳、粉寒天、加糖練乳	人参、小松菜	干し椎茸、筍、ねぎ、もやし、みかん缶	米、米粒麦、薄力粉、きび砂糖	米油、ごま油、白ごま	757 kcal 38.1 g	
4木	海鮮塩焼きそば		トリコロールチップス 生姜きゅうり 河内晩柑		豚肉、かまぼこ、いか、えび	あおのり	人参、にら	にんにく、生姜、玉葱、干し椎茸、キャベツ、胡瓜、河内晩柑	中華めん、じゃが芋、紫じゃが芋、赤じゃが芋	米油	703 kcal 29.1 g	
5金	手巻き五目寿司	笹かまとししゃもの天ぷら	セタ汁メロン		油揚げ、卵、笹かまぼこ、鶏肉、かまぼこ	牛乳、海苔、あおのり、ししゃも	人参、さやいんげん、小松菜	干し椎茸、かんぴょう、たけのこ、メロン	米、きび砂糖、薄力粉、麩、そうめん	白ごま、米油	707 kcal 31.5 g	
8月	あんかけチャーハン	五目だし卵焼き	ピリ辛キュウリりんごせりー		かまぼこ、豚肉、豆腐、卵	牛乳、めひじき、粉寒天	人参、小松菜	玉葱、ねぎ、筍、干し椎茸、白菜、胡瓜、レモン、みかん缶	米、でんぷん、きび砂糖	米油、ごま油	763 kcal 28.3 g	
9火	夏野菜の狸うどん		ゆでとうもろこし 小玉すいか		えび、卵	牛乳	さやいんげん	なす、玉葱、胡瓜、もやし、とうもろこし、こたますいか	うどん、きび砂糖、薄力粉、でんぷん	米油	774 kcal 26.6 g	
10水	なす入り麻婆丼		うずら豆の煮豆 卵わかめスープ		豚肉、豆腐、みそ、卵、うずら豆	牛乳、ワカメ、茎わかめ	人参、青梗菜、万能ねぎ	にんにく、生姜、干し椎茸、たけのこ、玉葱、なす	米、きび砂糖、でんぷん	ごま油	711 kcal 28.4 g	
11木	パンパン	パンプキンオムレツ	じゃが芋とトマトのポタージュ 黒糖アーモンドメロン		ベーコン、卵	牛乳、チーズ	かぼちゃ、トマト	玉葱、生バジル、メロン	パン、きび砂糖、じゃが芋、黒砂糖	米油、バター、アーモンド	884 kcal 31.4 g	
12金	麦ご飯	焼き魚 (塩鮭)	ひじきサラダ お芋のみそ汁		甘塩ざけ、ロースハム、油揚げ、みそ	牛乳、芽ひじき、生わかめ	人参、小松菜	大根、胡瓜、ねぎ	米、米粒麦、きび砂糖、春雨、じゃが芋	白ごま	722 kcal 33.7 g	
15月	海の日											
16火	スパゲティーアラビアータ	コーンサラダ オレンジマフィン	コーン		ベーコン、卵	牛乳、粉チーズ	人参、トマト缶、パセリ	にんにく、玉葱、セロリー、キャベツ、コーン、みかん缶	スパゲティ、薄力粉、きび砂糖	オリーブ油、米油、バター	786 kcal 23.7 g	
17水	さんまのひつまぶし	肉じゃが	肉じゃが		さんま、かまぼこ、豚肉	牛乳、あおさ	みつば、人参、さやいんげん	生姜、玉葱	米、でんぷん、きび砂糖、じゃが芋、しらたき	米油、白ごま	807 kcal 27.9 g	
18木	千辛ベジタブル カレーライス	サイダーポンチ	サイダーポンチ		鶏肉	牛乳、チーズ	人参、トマト缶、かぼちゃ、青ピーマン、赤ピーマン	にんにく、生姜、玉葱、黄ピーマン、パイン缶、みかん缶、黄桃缶	胚芽米、薄力粉	米油、バター、オリーブ油	808 kcal 26.5 g	

★今月の地元農産物★

玉葱 きゅうり じゃが芋 紫じゃが芋 赤じゃが芋 なす ピーマン とうもろこし かぼちゃ にんにく さくら卵

※都合により変更する場合があります。