7月 給食献立予定表

令和5年度　　おおさわ学園　三鷹市立第七中学校

日	曜	飲み物	献立名	材料 赤の仲間 血や肉になる	材料 黄色の仲間 力の元になる	材料 緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	備考欄
3	月	牛乳	玄米ご飯 **さばのカレー焼き** もやしとわかめのごま醤油 肉じゃが煮	牛乳 さば　わかめ 豚肉　厚揚げ	米　玄米　油 砂糖　ごま 白滝　じゃが芋	玉葱　にんにく　もやし 小松菜　人参　生姜	788	38.1	カレー粉入りの調味料にサバを漬け込み、オーブンで焼きます。
4	火	牛乳	塩焼きそば ポテトのフライ **枝豆** フルーツ寒天	牛乳 豚肉　いか 寒天	油　澱粉　中華麺 じゃが芋 小麦粉　パン粉	生姜　にんにく　人参 椎茸　もやし　長葱 キャベツ　チンゲン菜 果物缶(ﾊﾟｲﾝ・ﾐｶﾝ・桃) 枝豆　りんごジュース	750	30.1	サシダファームから、採りたての枝豆を届けてもらう予定です。シンプルに塩ゆでして提供します。
5	水	牛乳	厚揚げとナスの麻婆丼 冬瓜と春雨の卵スープ **とうもろこし**	牛乳 豚肉　豚レバー 厚揚げ　ハム　卵	米　麦　油　砂糖 澱粉　春雨	玉葱　にんにく　生姜 人参　椎茸　えのき茸 ナス　長葱　ニラ　冬瓜 葉葱　とうもろこし	815	37.5	毎年恒例のサシダファームの「とうもろこし」が登場です。お釜でじっくり蒸し上げます。お楽しみに！
6	木	牛乳	**チリドックトースト** 豆乳の具沢山コーンスープ カラフルサラダ （ツナドレッシング）	牛乳 ウインナー　チーズ ベーコン　豚肉　ツナ ひよこ豆　豆乳	コッペパン　油 砂糖　さつま芋 コーンスターチ	玉葱　人参　パセリ とうもろこし　きゅうり ピーマン　キャベツ もやし　にんにく	764	34.4	ケチャップやチリパウダーで味付けしたウインナーをパンに挟み、上からチーズを乗せて焼きます。
7	金	牛乳	**豚肉と新生姜の炊き込みご飯** 竹輪の磯辺揚げ ごま和え 七夕汁　　**果物**	牛乳 豚肉　竹輪 青のり かまぼこ　豆腐	米　麦　油 小麦粉　砂糖 ごま　そうめん	新生姜　さやいんげん キャベツ　小松菜 人参　大根　えのき茸 オクラ　果物	775	30.1	旬の新生姜を使った炊き込みご飯です。 今月の果物は「冷凍ミカン・すいか・メロン」のいずれかを予定しています。
8	土	牛乳	ガーリックライス **ミートエッグ** 鶏肉と豆のスープ煮	牛乳 ベーコン　豚肉 卵　鶏肉 白いんげん豆	米　麦 油　じゃが芋	にんにく　人参 玉葱　エリンギ ピーマン キャベツ　パセリ	776	36.2	＜学校公開(給食あり)＞ 紙カップにミートソースと溶き卵を入れて、蒸して作ります。
10	月	振替休業日							
11	火	牛乳	きびご飯 **ししゃもの南蛮漬け** 茎わかめと竹輪の炒め物 豆腐とひき肉の煮込み	牛乳 ししゃも　竹輪 茎わかめ 豚肉　豆腐	米　麦　きび 油　砂糖 ごま　澱粉	長葱　人参　もやし にんにく　生姜　玉葱 えのき茸　椎茸　小松菜	754	38.0	焼きししゃもに、ピリ辛の南蛮ソースをかけます。
12	水	牛乳	**夏野菜のカレーライス** コーンサラダ （イタリアンドレッシング） 果物	牛乳 豚肉　ツナ チーズ　ベーコン	米　麦　油 じゃが芋　バター 小麦粉　油　砂糖	にんにく　生姜　玉葱 人参　トマト　ピーマン なす　キャベツ　果物 きゅうり　とうもろこし	791	27.5	**<u>三鷹産野菜カレーの日</u>** 三鷹産野菜で作る地産地消のカレーです。
13	木	牛乳	**炊き込みいなり** 魚の七味焼き ズッキーニの炒め物 うずら卵のすまし汁	牛乳 油揚げ　ﾐﾘﾐｶﾞｶﾏｽ 鰹節　鶏肉 うずら卵	米　麦 油　砂糖	人参　椎茸　生姜 長葱　ズッキーニ　白菜 とうもろこし　にんにく えのき茸　小松菜	747	37.7	たっぷりの油揚げを調味料で煮てから、合わせ酢と一緒にご飯に炊き込みます。
14	金	牛乳	ナポリタンスパゲティ **ポテトチーズドーナッツ** 海藻サラダ （じゃこドレッシング）	牛乳 豚肉　チーズ　海藻 ちりめんじゃこ	スパゲティ じゃが芋　小麦粉 油　砂糖　バター	人参　玉葱　ピーマン マッシュルーム キャベツ　もやし きゅうり	753	28.8	つぶしたじゃが芋と小麦粉、チーズなどを合わせて生地を作り、油で揚げます。
17	月	海の日							
18	火	牛乳	**とうもろこしご飯** 魚と豆のごまがらめ 和風きゅうり漬け 夏の豚汁	牛乳 大豆　鮫　鰹節 豚肉　豆腐	米　でんぷん 砂糖　ごま こんにゃく 油　じゃが芋	とうもろこし　大根葉 生姜　きゅうり ごぼう　にんにく 人参　冬瓜　長葱	789	33.0	とうもろこしと大根の葉を混ぜ込むご飯です。タイミングが合えば、サシダファームのとうもろこしで作ります。
19	水	牛乳	ぶどうパン 魚のハーブ焼き　粉ふき芋 洋風レタスと卵のスープ **セレクトシャーベット**(ミカンヌはリンゴ)	牛乳 目鯛 鶏肉　卵	ぶどうパン　油 パン粉　バター じゃが芋　澱粉	にんにく　パセリ 玉葱　トマト レタス	790	34.1	1学期最後のお楽しみはセレクトデザートです。2種のシャーベットから、一つ選んで予約してもらいます。

＊都合により、材料や献立を変更する場合があります。
＊料理名が太字のものは、備考欄にコメントを載せています。

🍐🍎今月使用予定の三鷹産野菜🍐🍎

玉葱・人参・なす・葉ネギ・じゃが芋・ピーマン・キャベツ・ズッキーニ・とうもろこし・枝豆・きゅうり・トマト

旬の味 夏野菜を食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしく、栄養も豊富です。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとる働きがあり、夏バテの予防にも役立ちます。