

7月の献立表

新座市立第六中学校

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) 及び栄養 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (月)	牛乳	牛乳				807
	ひじきごはん	ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ	米 麦 米サラダ油 砂糖	こんにやく 人参	酒 みりん 醤油	
	じゃがいもそぼろあんかけ	鶏肉	じゃがいも なたね油 米サラダ油 砂糖 でん粉	生姜 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜	酒 みりん 醤油	
	白ごまブラマンジェ	牛乳 脱脂粉乳 豆乳 アガー	ごま 砂糖 生クリーム			30.6
2 (火)	牛乳	牛乳				728
	あんかけ焼きそば	うずらの卵 豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 キャベツ もやし 小松菜	酒 醤油 塩 胡椒 酢	
	牛乳寒天入りフルーツポンチ	牛乳 寒天	砂糖	りんご缶 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 甘夏缶	ラム酒 ワイン	
3 (水)	牛乳	牛乳				776
	いわしのかばやき丼	いわし	米 麦 ごま 小麦粉 でん粉 なたね油 砂糖	生姜	酒 醤油 みりん	
	厚揚げのみそ汁 冷凍みかん	厚揚げ わかめ	じゃがいも	えのきたけ 小松菜 長ねぎ みかん	酒 みそ	
4 (木)	牛乳	牛乳				683
	キャロットピラフ	ウィンナー	米 麦 バター 米サラダ油	人参 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	ワイン 塩 胡椒	
	スパイシーポテト		じゃがいも 米サラダ油		塩 カレー粉 チリパウダー	
	ABCスープ	豚肉 ベーコン	マカロニ 米サラダ油	玉ねぎ 人参 しめじ ホールコーン キャベツ 小松菜	ローリエ ワイン 塩 胡椒 醤油	24.1
5 (金)	牛乳	牛乳				678
	五目ちらし寿司	鶏卵 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 のり	ごま 米 麦 砂糖 米サラダ油	人参 かんぴょう 干し椎茸 筍	塩 酢 酒 みりん 醤油	
	そうめん汁 ヨーグルト	かまぼこ ヨーグルト	そうめん	干し椎茸 小松菜 長ねぎ オクラ	みりん 塩 醤油 酒	
8 (月)	牛乳	牛乳				759
	キャベツのペペロンチーノ	ウィンナー ベーコン	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油	赤唐辛子 にんにく 玉ねぎ キャベツ	ワイン 塩 胡椒 醤油	
	小松菜サラダ		砂糖 米サラダ油	小松菜 きゅうり もやし 人参 切干大根	塩 胡椒 酢 醤油	
	はちみつレモンケーキ	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳	はちみつ 砂糖 小麦粉 バター 米サラダ油	レモン果汁	ベーキングパウダー	27.4
9 (火)	牛乳	牛乳				790
	麦ごはん のりの佃煮	のり	米 麦 砂糖		みりん 醤油	
	かじまぐろと大豆のオーロラソースあえ	かじまぐろ 大豆	でん粉 小麦粉 なたね油 砂糖 マヨネーズ(鶏卵不使用)	生姜 小松菜	ケチャップ ウスターソース 酒 みりん 醤油	
	ひじきの炒め煮	ひじき 鶏肉 油揚げ 高野豆腐	米サラダ油 砂糖	人参 干し椎茸 こんにやく 切干大根	酒 醤油 みりん	32.6
10 (水)	牛乳	牛乳				747
	じゃこと小松菜のチャーハン	ちりめんじゃこ 豚肉 鶏卵	ごま 米 麦 米サラダ油 ごま油	小松菜 生姜 にんにく 長ねぎ	塩 酒 胡椒 醤油	
	ワンタンスープ みかん入りヨーグルトゼリー	鶏肉 牛乳 ヨーグルト アガー	ワンタンの皮 米サラダ油 ごま油 砂糖 生クリーム	玉ねぎ 人参 干し椎茸 もやし なら 長ねぎ みかん缶	塩 胡椒 醤油	
11 (木)	牛乳	牛乳				813
	麦ごはん		米 麦			
	さばのみそ焼き	さば	砂糖 ごま油	生姜	トウバンジャン 酒 醤油 みりん みそ	
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐	米サラダ油 じゃがいも	こんにやく 人参 ごぼう 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 味噌	33.1
12 (金)	牛乳	牛乳				708
	ガーリックパン		コッペパン(鶏卵不使用) オリーブオイル バター	ニンニク パセリ		
	パンネのソテー ポテトスープ	ウィンナー 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 米サラダ油 じゃがいも 米 米サラダ油 生クリーム	玉ねぎ 人参 ホールコーン 小松菜 玉ねぎ パセリ	塩 胡椒 ワイン ワイン 塩 胡椒	
16 (火)	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				763
	麦ごはん		米 麦			
	大豆入りドライカレー	鶏肉 大豆	小麦粉 米サラダ油 砂糖	トマトジュース にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 ごぼう 切干大根	ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース ウスターソース 塩 胡椒 醤油 ワイン カレー粉 オールスパイス カラムマサラ	
	わかめサラダ	わかめ	ごま 砂糖 米サラダ油 ごま油	人参 キャベツ もやし ホールコーン サラダこんにやく	塩 胡椒 酢 醤油	30.3

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。