

# 7月給食献立表・給食だよ



新潟市立木崎中学校

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	エネルギー たんぱく質
1火	ごはん	○		米		827 kcal
	夏野菜汁 <small>なつやさいじゅう</small>		ベーコン,生揚げ,みそ	じゃがいも	なす,たまねぎ,にんじん,ごぼう	31.7 g
	さばのみそ煮 <small>さばのみそに</small>		さば みそ	砂糖 水あめ	しょうが にんにく	
	オクラの梅和え <small>うめあえ</small>			三温糖	キャベツ,きゅうり,オクラ,梅干し	
2水	枝豆ごはん <small>えだまめ</small>	○		米	えだまめ	802 kcal
	かきたまみそ汁 <small>かきたまじゅう</small>		卵,豆腐,みそ		こまつな,たまねぎ	29.1 g
	じゃがいものカレーきんぴら		豚肉	じゃがいも,油,三温糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん	
	アップルシャーベット			砂糖	りんご	
3木	ごはん	○		米		785 kcal
	肉じゃが <small>にくじゃが</small>		豚肉	じゃがいも,三温糖,サラダ油	たまねぎ,にんじん,さやいんげん しらたき	30.5 g
	鉄火みそ <small>てつかみそ</small>		だいず,みそ	油,三温糖	ごぼう,にんじん	
	きゅうりの甘酢あえ <small>あま酢あえ</small>		わかめ	砂糖	キャベツ,きゅうり	
4金	ごはん	○		米		835 kcal
	マーボー豆腐 <small>まーぼーとうふ</small>		豆腐,豚肉,大豆,みそ	サラダ油,ごま油,三温糖,でん粉	ねぎ,にら,にんにく,しょうが,しいたけ,きくらげ	34.8 g
	ナムル			ごま油,砂糖	切干しだいこん,きゅうり,にんじん	
	フルーツカクテルゼリー			砂糖	甘夏 みかん パイン レモン	
7月	わかめごはん	○	わかめ	米		780 kcal
	七夕汁 <small>たなばたじゅう</small>		かまぼこ	そうめん 麩	にんじん,えのきたけ,オクラ	31.6 g
	いか天ぷら <small>いかてんぷら</small>		いか	小麦粉,揚げ油		
	アーモンドあえ			アーモンド,砂糖	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	
	ブルーベリーゼリー			砂糖 ぶどう糖 水あめ でん粉	ブルーベリー	
8火	ごはん	○		米		843 kcal
	夏野菜カレー <small>なつやさい</small>		豚肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,トマト,しょうが,にんにく	29.3 g
	モロヘイヤサラダ		ロースハム	サラダ油,ごま	モロヘイヤ ホールコーン,キャベツ,きゅうり,しそ	
	チーズ		チーズ			
9水	ごはん	○		米		799 kcal
	夏野菜の卵とじ <small>なつやさいたまご</small>		豚肉,卵	三温糖	しょうが,にんじん,なす,たまねぎ,ごぼう,さやいんげん しらたき	28.2 g
	ひじきの佃煮 <small>ひじきつくだじ</small>		ひじき,ツナ	砂糖		
塩もみ <small>しお</small>				キャベツ,きゅうり,にんじん		
10木	ごはん	○		米		809 kcal
	豆腐のスープ <small>とうふ</small>		かまぼこ,豆腐		チンゲンサイ,にんじん,もやし,きくらげ,ねぎ	34.0 g
	鶏肉と大豆のごまがらめ <small>とりにく だいず</small>		だいず,鶏肉	でん粉,揚げ油,ごま,三温糖	しょうが	
	中華きゅうり <small>ちゅうか</small>			三温糖,ごま油	きゅうり,にんじん	

11 金	ソフトめん	○		ソフトめん		887 kcal
	ミートソース		牛肉,粉チーズ 豚肉	ハヤシルウ	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,セロリー,パセリ,トマト	37.8 g
	コーンサラダ			サラダ油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん	
	ミルクデザート		牛乳	水あめ 砂糖 練乳		
14 月	ごはん	○		米		790 kcal
	八宝菜		ほたて,豚肉,いか,うずら卵	サラダ油,でん粉,ごま油	たけのこ,にんじん,チンゲンサイ,はくさい,たまねぎ,きくらげ しょうが	35.2 g
	ごま酢あえ			ごま,砂糖	切干しだいこん,こまつな,もやし	
	れいとうパン				パン	
15 火	ごはん	○		米		828 kcal
	豚汁		豆腐,豚肉,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	34.4 g
	鮭チーズフライ		さけ チーズ	揚げ油 小麦粉 パン粉 でん粉		
	切り昆布煮		昆布,さつま揚げ,打ち豆	サラダ油,三温糖	にんじん つきこんにゃく	
16 水	アップルチップパン	○	スキムミルク	小麦粉 油 砂糖	りんご	829 kcal
	ポークビーンズ		だいず,豚肉,ベーコン	じゃがいも,サラダ油,三温糖	にんじん,たまねぎ,グリーンピース	37.4 g
	アーモンドキャベツ			アーモンド	キャベツ,きゅうり	
	すいか				すいか	
17 木	梅ごはん	○		米	梅	747 kcal
	もずくのみそ汁		おきなわもずく,豆腐,みそ		えのきたけ,ねぎ	26.6 g
	なすとかぼちゃのどぼろあん		豚肉	揚げ油,三温糖,でん粉	かぼちゃ,なす,たまねぎ,えだまめ,しょうが	
	れいとうみかん				みかん	
18 金	ごはん	○		米		840 kcal
	みそ汁		油揚げ,豆腐,みそ	じゃがいも	チンゲンサイ	35.6 g
	オニオンチキン		鶏肉	でん粉,揚げ油,三温糖	しょうが,たまねぎ	
	切り干しナポリタン		ベーコン	サラダ油,砂糖	切干しだいこん,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,ピーマン	
22 火	ごはん	○		米		781 kcal
	ビビンバ		豚肉,牛肉,だいず	砂糖,ごま油,サラダ油,ごま	しょうが,にんにく,もやし,にんじん,ほうれんそう	32.5 g
	みそ汁		生揚げ,みそ	じゃがいも	キャベツ,えのきたけ	
23 水	ごはん	○		米		772 kcal
	卵とレタスのスープ		豆腐,卵	でん粉,ごま油	ホールコーン,レタス,ねぎ	33.1 g
	コーンシューマイ		たら	でんぷん 小麦粉	コーン たまねぎ	
	チンジャオロース		豚肉	サラダ油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,青ピーマン,にんじん,たまねぎ,たけのこ	

<今月の地場産食材> なす トマト たまねぎ じゃがいも 小松菜 チンゲンサイ きゅうり オクラ 米 大豆  
\* 献立は、生鮮食品の出回り期や価格等の都合によって変更することがあります。ご了承ください。



### ～正しいはしの持ち方～



うえのはしを動かして、はし先を開いたり閉じたりして使う。

はし先で物をつまむ。

