



7月の献立表

新座市立第二中学校

日付	飲み物	こんだて	おもな食品	1人あたり (kcal) たんぱく質 (g)
3 (月)	牛乳	ひじきご飯	米 麦 だし昆布 鶏肉 油揚げ 芽ひじき 人参 酒 みりん 醤油 砂糖	802 37.7
		秋鮭フライ	ます 小麦粉 卵 サラダ油 パン粉 中濃ソース 塩 こしょう	
		辛子和え	こまつな もやし 人参 かまぼこ 醤油 ごま油 砂糖 からし	
4 (火)	牛乳	ミートビーンズスパゲティ	スパゲティ 豚ひき肉 鶏レバー 大豆 チーズ 玉葱 人参 生姜 にんにく 小麦粉 赤ワイン トマトケチャップ・ピューレ ウスターソース 醤油 塩 こしょう	852 34.7
		チーズサラダ	チーズ キャベツ 人参 きゅうり サラダ油 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう 白ごま	
5 (水)	牛乳	カレーライス	米 麦 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも にんにく 生姜 鳥がら 小麦粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース 醤油 はちみつ トマトケチャップ ガラムマサラ 赤ワイン 塩 こしょう	808 23.5
		フレンチサラダ	キャベツ きゅうり コーン 人参 オリーブ油 酢 砂糖 塩 こしょう	
6 (木)	牛乳	さきたまライスボール	さきたまライスボール(米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン 鶏卵 脱脂粉乳 イースト 小麦たんぱく 食塩 VC)	839 32.0
		ポテトのチーズソース	じゃがいも レバー入りウインナー チーズ バター 小麦粉 牛乳 クリーム こしょう 塩 パセリ	
		野菜スープ	鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 コーン きくらげ 塩 こしょう 醤油 白ワイン 鳥がら	
☆☆☆☆☆ 七夕献立 ☆☆☆☆☆				
7 (金)	牛乳	穴子ご飯	米 麦 あなご 酒 みりん 砂糖 醤油 生姜 鶏卵 きゅうり 白ごま 塩 刻みのり	775 29.6
		そうめん汁	鶏肉 なんと そうめん 麩 オクラ 昆布 けずり節(鯖・かつお) 酒 みりん 塩 醤油	
		小玉すいか※下にクイズがあります	小玉すいか	
10 (月)	牛乳	わかめご飯	米 麦 炊き込みわかめ	776 27.4
		白身魚のフライ	ほき 鶏卵 小麦粉 パン粉 塩 こしょう サラダ油 中濃ソース	
		五目きんぴら	ごぼう 人参 糸こんにゃく(白) じゃがいも いんげんまめ 醤油 みりん 砂糖 サラダ油 七味とうがらし	
11 (火)	牛乳	焼肉ガーリックピラフ	米 麦 豚肉 にんにく 玉葱 人参 バター 鳥がらスープ サラダ油 塩 こしょう 酒 醤油	837 24.0
		ミックスサラダ	ハム じゃがいも きゅうり コーン キャベツ 玉葱 砂糖 サラダ油 塩 こしょう	
		夏みかんゼリー	夏みかん みかんジュース 粉寒天 ゼラチン 砂糖	
☆☆☆☆☆ 給食試食会 ☆☆☆☆☆				
12 (水)	牛乳	二色揚げパン きな粉 アーモンドココア	子供パン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 塩 VC) きな粉 ココア 粉末アーモンド 砂糖 塩	821 32.9
		豆腐入り肉団子スープ	豚肉 鶏肉 鶏卵 豆腐 切干大根 生姜 干しいたけ 人参 玉葱 キャベツ 春雨 ごま油 塩 こしょう 醤油 酒 片栗粉	
		杏仁豆腐	牛乳 アガー 砂糖 甘夏缶 黄桃缶	
13 (木)	牛乳	人参うどん入り 冷やしきつねうどん	うどん 人参うどん なんと 油揚げ こまつな ねぎ 干しいたけ 昆布 けずり節(鯖・かつお) 酒 醤油 みりん	802 29.1
		夏野菜のかき揚げ	玉葱 人参 ちくわ(卵白不使用) かぼちゃ 鶏卵 小麦粉 BP サラダ油 塩	
		新座市産 とうもろこし	とうもろこし 塩	
14 (金)	麦茶	鶏ねぎ丼	米 麦 鶏肉 ねぎ ピーマン(赤・青) 糸こんにゃく(白) 片栗粉 サラダ油 醤油 砂糖 みりん 酒 一味唐辛子	792 25.1
		ツナと大根のサラダ	ツナ 大根 きゅうり 人参 コーン きくらげ サラダ油 醤油 酢 砂糖 塩	
		ピーチゼリー	ピーチゼリー(白桃果汁 ぶどう糖果糖液糖 水飴 ゲル化剤 クエン酸 クエン酸Na 香料 水)	

◎献立は変更する場合があります

◎7月10日(月)に給食費・副教材費の引き落としがあります。ご協力お願いいたします。

Q クイズです!

すいかは瓜の仲間です。方角を示す漢字と合わせてよく「〇瓜」と書かれます。それは次のどれでしょう?

① 東 ② 西 ③ 南 ④ 北

すいかは夏の水分補給にぴったり。いらぬものを体の外に出してくれるはたらきもあります。



A ことえ ② 西

「西瓜」と書いて「すいか」と読みます。これはシルクロードを通して西から中国に伝えられたからだといわれます。日本には、およそ400年前に伝わりました。

