



# 7月の献立表

新座市第二中学校

日付	飲み物	こんだて	おもな食品	エネルギー(kcal) タンパク質(g)
2 (月)	牛乳	炊き込みビビンパ	米 麦 豚肉 人参 ほうれん草 もやし ねぎ しょうが にんにく 醤油 砂糖 みりん 酒 酢 ごま油 ラー油 豆板醤 白ごま	839 31.9
		笹かまぼこのりごま揚げ	笹かまぼこ 鶏卵 青のり 白ごま 小麦粉 塩 こしょう サラダ油	
		くだものゼリー(ピーチ)	白桃ゼリー(白桃果汁 水飴 ゲル化剤 クエン酸 クエン酸Na 香料)	
☆☆☆☆給食試食会☆☆☆☆				
3 (火)	牛乳	ミートビーンズスパゲティ	スパゲティ 豚肉 鶏肉 鶏レバー 大豆 チーズ 玉葱 人参 にんにく しょうが 小麦粉 サラダ油 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 赤ワイン醤油 塩 こしょう	855 32.8
		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 サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	
		サイダーゼリーポンチ	サイダー アガー パイン缶 みかん缶 黄桃缶 砂糖	
4 (水)	牛乳	コーンピラフ	米 麦 ベーコン コーン 人参 玉葱 バター 白ワイン 塩 こしょう 醤油 パセリ	819 29.8
		とりの唐揚げ	鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 酒 醤油 ごま油 サラダ油	
		ちくわサラダ	ちくわ キャベツ きゅうり 人参 コーン サラダ油 酢 醤油 塩 こしょう 洋からし	
5 (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 小麦たんぱく イースト 脱脂粉乳 塩 VC)	863 37.0
		照り焼き風ハンバーグ	豚肉 鶏肉 鶏卵 玉葱 切干大根 豆腐 生パン粉 塩 こしょう 醤油 サラダ油 砂糖 みりん 片栗粉	
		粉ふきいもとゆでブロッコリー	じゃがいも ブロッコリー 塩 こしょう	
		とうもろこし	新座市産とうもろこし	
☆☆☆☆七夕献立☆☆☆☆				
6 (金)	牛乳	穴子ご飯	米 麦 穴子 鶏卵 しょうが 酒 みりん 砂糖 醤油 きゅうり 白ごま 塩 サラダ油 刻みのり	775 29.6
		そうめん汁	そうめん 鶏肉 なんと 星の麩 オクラ 酒 みりん 塩 けずり節(さば・かつお)	
		すいか	小玉すいか	
9 (月)	牛乳	麦ご飯 小魚のふりかけ	米 麦 ちりめんじゃこ 白ごま かつお節 砂糖 醤油 みりん 塩	748 30.1
		白身魚のおろしソース	ホキ しょうが 小麦粉 片栗粉 大根 酒 醤油 酢 砂糖 塩	
		辛子和え	かまぼこ 小松菜 人参 もやし 醤油 砂糖 ごま油 砂糖 洋からし	
10 (火)	牛乳	鶏ねぎ丼	米 麦 鶏肉 ねぎ 玉葱 青ピーマン 赤ピーマン 糸こんにゃく 醤油 砂糖 みりん 酒 一味唐辛子	828 34.0
		具だくさん味噌汁	玉葱 じゃがいも 人参 えのき ほうれん草 油揚げ みそ けずり節(さば・かつお)	
11 (水)	牛乳	麦ご飯	米 麦	805 26.7
		マーボーなす	なす 豚肉 人参 ねぎ たら 干しいたけ しょうが にんにく 片栗粉 醤油 甜麺醤 砂糖 片栗粉 ごま油 鶏がら	
		切干大根のナムル	切干大根 もやし 人参 たら きゅうり にんにく 醤油 砂糖 酢 ごま油 ラー油 一味唐辛子 豆板醤	
12 (木)	牛乳	サラダうどん	うどん 鶏肉 きゅうり もやし 人参 ねぎ 砂糖 みりん オイスターソース 塩 けずり節(さば・かつお)	747 36.7
		いかのレモンソース	いか しょうが 酒 片栗粉 サラダ油 レモン果汁 みりん 醤油	
		鉄分たっぷりヨーグルト	鉄分たっぷりヨーグルト(乳 砂糖 乳製品 オリゴ糖 ブルーン 寒天 香料 ピロリン酸第二鉄 葉酸 乳酸菌)	
13 (金)	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 しょうが 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 赤ワイン 塩 こしょう ガラムマサラ 生クリーム	815 25.9
		チーズサラダ	チーズ キャベツ きゅうり 人参 サラダ油 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう 白ごま	
17 (火)	牛乳	豚肉ときのこの和風スパゲッティ	スパゲティ 豚肉 玉葱 ほうれん草 しめじ エリンギ しょうが にんにく バター サラダ油 醤油 塩 こしょう 砂糖 唐辛子 白ワイン 刻みのり	812 30.3
		ツナと大根のサラダ	ツナ 大根 きゅうり 人参 コーン サラダ油 醤油 酢 砂糖 塩	
		豆乳アイス(バニラ)	豆乳アイス(豆乳 水飴 砂糖 みりん デキストリン 植物油 食塩 乳化剤 増粘多糖類 香料 トレハロース)	

●献立は変更する場合があります。

●給食費・副教材費の引き落としが 7月11日(水)・8月13日(月)にあります。ご協力お願いいたします。

2学期の給食は8月30日(木)から始まります!



