



7月 給食予定献立表 (中学校)



令和6年/2024

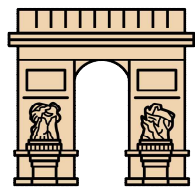
青梅市立学校給食センター

日付	献立名	飲み物	使う食器	おもに体の組織をつくる (赤の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	おもにエネルギーとなる (黄の食品)	エネルギーたんぱく質
1(月)	ターメリックライス ハヤシシチュー キャベツのツナマヨ炒め みかん缶とサイダー風ゼリーミックス	牛乳	★	ぎゅうにゅう, ぶたかた, まぐろ	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, みかんかん	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ, ノンエッグマヨネーズ, ゼリー	718kcal 28.9g
2(火)	ご飯 豚汁 さばの塩焼 切り干し大根の炒め煮	はっ酵乳	2	はっこうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ, さば, ちくわ	にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, しょうが, しいたけ, きりぼしだいこん	こめ, あぶら, じゃがいも, さとう	764kcal 32.2g
3(水)	ご飯 かつおふりかけ 中華スープ 鶏肉のサッパリ煮 冷凍みかん	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, わかめ, たまご, とりもも	たまねぎ, チンゲンサイ, もやし, にんにく, しょうが, こんにゃく, にんじん, しめじ, いんげん, みかん	こめ, あぶら, でんぱん, さとう	673kcal 27.7g
4(木)	わかめご飯 七タ汁 ★七夕献立★ ひろしまチキチレモン 七タゼリー	牛乳	2	わかめ, ぎゅうにゅう, かまぼこ, とりもも	にんじん, だいこん, オクラ, たまねぎ, しいたけ, ながねぎ, レモン	こめ, うどん, こめこ, あぶら, さとう, ゼリー	745kcal 23.2g
5(金)	横割り丸パン ★ハンバーガー にしよう	牛乳		ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, ぶたにく	たまねぎ, トマト, レタス, にんにく, しょうが, キャベツ, いんげん, にんじん	よこわりまるパン, あぶら, さとう, ノンエッグマヨネーズ	643kcal 22.2g
8(月)	ご飯 わかめスープ プルコギ 春巻	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とりもも, わかめ, ぶたにく	だいこん, しめじ, ながねぎ, にんにく, たまねぎ, しらす, かつお, あかピーマン, たけのこ, しいたけ	こめ, あぶら, さとう, ごま, はるまきのかわ	719kcal 27.2g
9(火)	ご飯 かき玉汁 鶏肉のしょうが焼 豆腐のみそ炒め	牛乳	2	ぎゅうにゅう, たまご, とりもも, ぶたかた, とうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, しめじ, こまつな, しょうが, にんにく, たけのこ, いんげん	こめ, でんぱん, さとう, あぶら	759kcal 36.5g
10(水)	ご飯 かつおふりかけ めった汁 いかのカレー風味焼 お浸し(しょうゆ)	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, あぶらあげ, みそ, いか	たまねぎ, だいこん, にんじん, ながねぎ, チンゲンサイ, こんにゃく, もやし	こめ, さつまいも, あぶら	683kcal 35.4g
11(木)	ご飯 枝豆とトマトのカレー グリーンサラダ(フレンチドレッシング) すいか	はっ酵乳	★	はっこうにゅう, ぶたかた, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, えだまめ, トマト, キャベツ, いんげん, すいか	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	671kcal 24.6g
12(金)	クロワッサン ポトフ ★フランス献立★ 豆乳クロケット(ソース) ラタトゥイユ	ミルク コーヒー		にゅういんりょう, ウィンナー, ベーコン, とうにゅう	たまねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, とうもろこし, にんにく, ズッキーニ, きいろピーマン, マッシュルーム, トマト, ローレル	クロワッサン, あぶら, じゃがいも, ばんこ, こむぎこ, さとう, でんぱん	812kcal 20.1g
16(火)	ご飯 かんぴょう汁 揚げぎょうざ(3個) もやしの炒め煮	牛乳	2	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく	かんぴょう, にんじん, だいこん, キャベツ, しょうが, にんにく, たまねぎ, もやし, ピーマン	こめ, でんぱん, あぶら, ばんこ, ぎょうざのかわ, さとう	719kcal 23.7g
17(水)	横割り丸パン ★チキンタルタル バーガーにしよう	りんご ジュース		いか, さけ, とりもも, ヨーグルト	りんごジュース, にんじん, キャベツ, ピーマン, たまねぎ, しょうが	よこわりまるパン, あぶら, じゃがいも, でんぱん, こめこ, タルタルソース	731kcal 27.0g
18(木)	ご飯 焼き豆腐の中華煮 ちくわの磯辺揚げ(2本) 冷凍みかん	牛乳	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, とうふ, ちくわ, あおさ	しょうが, たけのこ, しいたけ, にんじん, ながねぎ, みかん	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, こむぎこ	935kcal 35.6g
19(金)	ご飯 夏野菜のみそ汁 ししゃもの唐揚げ(3本) ひじきの煮物	牛乳	2	ぎゅうにゅう, みそ, ししゃも, ぶたかた, だいず, あぶらあげ, ひじき	たまねぎ, とうがん, かぼちゃ, にんじん, しいたけ	こめ, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう	747kcal 31.9g

↑★マークの日は、ご飯はランチ皿に盛り付けます。

平均栄養価
※日本食品標準成分表
2020年版(八訂)より

2024 パリ(フランス)



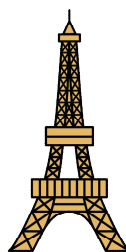
オリンピック・パラリンピック

7月26日～8月11日

8月28日～9月8日



12日 フランス献立



みんなで
応援しよう！

クロワッサン	バターを生地に折り込んだパンで、「クロワッサン」はフランス語で三日月という意味があります。
ミルクコーヒー	ミルクとコーヒーを同量くらいで作るカフェ・オ・レは、フランスで好まれるコーヒーの飲み方です。 給食は、ミルク90%以上のミルクコーヒーを出します。
ポトフ	フランスを代表する煮込み料理です。
豆乳クロケット	クロケットはフランス発祥の揚げ物で、「コロッケ」の元になった料理です。
ラタトゥイユ	フランス南部を代表するトマトベースの味付けの野菜料理です。



アレルギー食品使用予定献立表は右の二次元バーコードの読み込み、
あるいは「青梅市教育委員会ホームページ」>学校教育>学校給食情報>給食献立表」にアクセスしてご覧いただけます。

