

7 月分中学校 給食予定献立表

杉戸町立学校給食
ホット & フレッシュ

令和5年度

日	曜日	献立名	牛乳	食 品 名			
				熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を整えるもの (緑色)	調味料類
3	月	ご飯 えびシュウマイ 麻婆豆腐 小松菜とわかめのサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 ごま油, 米ぬかサラダ油 三温糖	牛乳 えびシュウマイ 豚肉ひき肉, 押し豆腐 わかめ	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, たけのこ, とうもろこし 干し椎茸, ねぎ こまつな, きゅうり	コチュジャン, 赤みそ 白こしょう, 穀物酢 中華だし, こい口醤油 オイスターソース
4	火	ココア揚げパン つくね 卵とほうれん草のスープ 豆サラダ (ドレボトル)	○	ワistパン, ココア 米ぬか油, 上白糖 グラニュー糖, 澱粉 和風玉ねぎドレッシング	牛乳 つくね たまご, ミックス豆 ひよこ豆	にんじん, 玉葱, チンゲンサイ ほうれん草, レタス こまつな, もやし	食塩 昆布, 白こしょう コンソメ, うす口醤油 チンゲンサイ, 鶏がらスープ
5	水	ご飯 鰹の照り焼き あおさ汁 かぼちゃとさつま芋サラダ (マヨネーズ)	○	精白米, 強化米 さつま芋 マヨネーズ	牛乳, 鰹の照り焼き 木綿豆腐, 油揚げ あおさのみ	だいこん, ねぎ かぼちゃ, 玉葱 レーズン	煮干し かつお節 さば節, 赤みそ 和風だし, 白みそ
6	木	七夕サラダ寿司 星型コロッケ (ソース) 天の川のお吸いもの 彩りサラダ (ドレボトル) オレンジゼリー	○	精白米, 強化米, 三温糖 白ごま (いり), 上白糖 星型コロッケ サザンアイントレッシング 米ぬか油, オレンジゼリー	牛乳 マグロ 鶏肉 かまぼこ	さやいんげん とうもろこし, にんじん, 玉葱 ほうれん草, ねぎ, キャベツ 赤ピーマン, こまつな	穀物酢, 食塩 中濃ソース 煮干し, 和風だし うす口醤油 かつお節, さば節
7	金	地粉うどん なす南蛮汁 海鮮ハンバーグ ひじきのサラダ	○	地粉うどん, 米ぬか油 上白糖, 澱粉 米ぬかサラダ油	牛乳, 鶏肉 油揚げ 海鮮ハンバーグ ひじき, ボンレスハム	にんじん, 玉葱, なす こまつな, ねぎ, キャベツ きゅうり, とうもろこし	かつお節, 穀物酢 さば節, 本みりん 和風だし こい口醤油, 食塩
10	月	ご飯 切り干し大根入りビビンバ もやしのスープ ナムル (ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 ごま油 韓国ナムルトレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	にんにく, しょうが, 玉葱 切干しだいこん, もやし, ねぎ 大豆もやし, にんじん こまつな, チンゲンサイ	トウバンジャン, 酒 テンメンジャン こい口醤油, 白こしょう 中華だし, 食塩
11	火	ご飯 和風オムレツ 筑前煮 エリンギのソテー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 無塩バター こんにゃく さと芋, 三温糖	牛乳, 和風オムレツ 鶏肉 竹輪 うずらの卵, 豚肉	にんじん, ごぼう れんこん, だいこん さやいんげん, 玉葱, もやし エリンギ, チンゲンサイ	酒, 和風だし こい口醤油 コンソメ, 食塩 白こしょう
12	水	ご飯 いわしのフライ (ソース) 豆腐とわかめの味噌汁 こんにゃくサラダ (ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油 サラダこんにゃく 青じそトレッシング	牛乳 いわしのフライ 木綿豆腐, 油揚げ わかめ	にんじん, だいこん, ねぎ キャベツ, きゅうり	中濃ソース 煮干し, 白みそ かつお節, 赤みそ さば節, 和風だし
13	木	フラワーロールパン チキンのチーズオープン焼き 焼き豚入り野菜スープ ツナ昆布サラダ	○	フラワーロールパン 米ぬか油, ごま油 上白糖	牛乳 チキンのチーズオープン焼き 焼き豚 まぐろ, 塩昆布	にんじん, 玉葱, えのきたけ しめじ, 干し椎茸 ほうれん草, キャベツ きゅうり	中華だし, 食塩 白こしょう こい口醤油
14	金	ホット中華麺 ジャージャー麺汁 コーンのキャベツ揚げ ツナサラダ (ドレボトル)	○	ホット中華麺 米ぬか油 棒棒鶏トレッシング	牛乳, 豚肉 まぐろ	しょうが, にんにく, にんじん, たら 玉葱, たけのこ, レタス, きゅうり キャベツ, もやし, チンゲンサイ コーンのキャベツ揚げ, ねぎ	昆布, 食塩 白こしょう, 赤みそ トウバンジャン 中華だし, こい口醤油
18	火	コーヒー牛乳 麦ごはん シーフードカレー ハムサラダ (ドレボトル) パイナップル	☆	精白米, 麦, 強化米 米ぬか油, じゃがいも イタリアントレッシング	コーヒー牛乳 いか えび ロースハム	にんにく, にんじん, 玉葱 りんご, キャベツ きゅうり, かぼちゃ パイナップル	白こしょう ウスターソース トマトケチャップ 白ワイン, カレールウ

給食回数 11 回 ☆…コーヒー牛乳

- ❖献立は,材料の都合により変更する場合があります。
- ❖きれいに洗った「箸」を毎日持ってきてください。
- ❖牛乳は,毎日です。(7〜9月は250mlです。)

《食中毒予防のポイント》

夏休み中はお弁当を食べることも多いと思います。同時に怖いのが食中毒です。食中毒予防の大原則は「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。

7 月の栄養所要量	
エネルギー	826kcal
タンパク質	30.8g
脂質	24.3g (26.5%)
炭水化物	117g
食塩相当量	4.0g



①つけない

- ・よく手を洗う
- ・肉や魚などのたんぱく類とその他で包丁を分ける



②ふやさない

- ・菌は水分があると増えるため、焼く、揚げるといった水分の少ないおかずにする
- ・おかずは十分に冷ましてからお弁当箱につめる



③やっつける

- ・よく加熱する(90度以上)
- ・卵料理は半熟ではなく十分に火を通す



安全に楽しく、
おいしく食事をしよう！！



エンター
リッシュ

栄養量	
エネルギー (K c a l)	たん白質 (g)
861	31. 9
770	32. 7
843	30. 7
857	29. 5
810	32. 9
848	36. 7
823	32. 2
801	26. 4
731	31. 3
858	33. 1
816	25. 4

