

[7月 献立表]



世田谷区立船橋希望中学校

2024年 7月

日	主食	牛乳	おかず	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	一口メモ	I杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	きなこ揚げパン	○	コールスローサラダ ポークピーンズ	きな粉、牛乳、大豆、ベーコン、豚肉	コッペパン、油、グラニュー糖、砂糖、じゃがいも	キャベツ、にんじん、ホールコーン(缶)、たまねぎ、バセリ	1日：暑くても揚げパンは大人気！今回はきな粉味です。暑さに負けずに揚げます。 2日：変わりソースは、大人気！今回はきな粉味です。暑さに負けずに揚げます。 3日：スパゲッティ地中海ソース	774 kcal 30.4 g 35.9 g 3.0 g
2火	ごはん	○	魚の変わりソース 野菜の生姜風味 冬瓜のみぞれ	牛乳、めかじき、油揚げ、豆腐、さば 厚けすりぶし、こんぶ	米、油、三温糖、ごま、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、 しょうが、こまつな、とうがん		732 kcal 35.5 g 21.3 g 3.1 g
3水	スパゲッティー 地中海ソース	○	グリーンサラダ ブルーベリーマフィン	ベーコン、あさり(水煮)、いか、まだ ご(ゆで)、ジュレットチーズ、牛乳、 鶏卵、フレーンヨーグルト	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、 砂糖、三温糖	たまねぎ、赤とうがらしにんにく、セロリ、 にんじんマッシュルーム(缶)、ホールトマト (缶)、バセリ、キャベツ、こまつな、きゅうり、 りんご、ブルーベリー		832 kcal 30.9 g 29.2 g 3.0 g
4木	坦々麺風 ピリ辛チャーハン	○	リヨネーズポテト 青菜と卵のスープ	豚肉、牛乳、ベーコン、いんげんま め、鶏肉、鶏卵	米、油、ごま、砂糖、ごま油、じゃがい も、バター、でん粉	にんにく、だけのこ(水煮)、にんじん、(干) しいだけ、ねぎ、にら、たまねぎ、バセリ、 キャベツ、チキンソテイ		710 kcal 28.8 g 22.9 g 3.2 g
5金	A.トンテキ丼 B.ブリカツ丼	リザーブ給食♪	七夕汁 オレンジゼリー	豚肉、かつお厚削り、こんぶ、鶏肉、 粉春天、粉ゼラチン	七分つき米、そうめん、生ふ、麩、砂 糖、砂糖、でん粉	にんじん、だいこん、にんにく、キャベツ、 きゅうり、(干)しいだけ、こまつな、みかん きゅうりんご(フルーツゼリー)	1日：変わりソースは、大人気！マスター ドなどを使って作るオリジナルです。今回は焼いた 魚にたまねぎかけます。旬の冬瓜は、冬までずっと いる意味からこの名前が付いたそうです。 3日：スパゲッティ地中海 ソースは、いか・たこ・あ さりなど海の幸がたっぷり 入ります。トマト味で美味 しく仕上げます。ブルーベ リーマフィンは新メニュー です。 4日：坦々麺風ピリ辛 チャーハンは、トウパン ジョンで辛さを出していま す。ねりこまか離し味で ます。 9日：レモン汁をたっぷり 使った爽やかな風味のレモ ンソウガートーストを作り ます。ユリアナスープは、 トマトクリーミースープのよ うな人気があります。 11日：こまツナピラフ は、名前の通り小松菜とツ ナにコーンなどを使ったビ ラフです。 12日：熱い夏は、やっぱ り夏野菜カレー！定番野菜 の他に、かぼちゃ、スッ キヤ、トマト、さやいん げなどが入ります。せん がややこち野菜を使用する 予定です。 14日：塩焼きそばは、豚 肉とたまねぎの野菜を麺と 一緒に炒め合わせます。大 量なので、学年ごとに作り ます。 17日：いいどり煮は、具 ださんの煮物です。野菜 の他に、鶏肉・さつま揚 げ・凍り豆腐などが入ります。 18日：ガーリックライス の上に、揚げたとまとソ ースをかけて食べます。	772 kcal 24.3 g 14.9 g 2.9 g
6水	ごはん	郷土料理 宮崎県	七夕汁 オレンジゼリー	ぶり、かつお厚削り、こんぶ、鶏肉、 粉春天、粉ゼラチン、ショア	七分つき米、そうめん、生ふ、麩、砂 糖、小麦粉、パン粉、パン油、はち みみつ	にんじん、だいこん、キャベツ、きゅう り、(干)しいだけ、こまつな、みかん きゅう		843 kcal 34.0 g 20.8 g 2.9 g
8月	ごはん	郷土料理 宮崎県	チキン南蛮 切干大根の煮物 さぶ汁	鶏肉、鶏卵、牛乳、油揚げ、牛乳、かつ お厚削り、こんぶ、生揚げ、かまぼ こ	米、小麦粉、油、砂糖、油、三温糖	しょうが、たまねぎ、バセリ、切干だい こん、にんじん、(干)しいだけ、しらたき、 さやいんげん、だいこん、ごぼう、こん にゃく、ねぎ		794 kcal 35.0 g 27.7 g 3.4 g
9火	レモンシュガートースト	○	かぼちゃサラダ ユリアンスープ	牛乳、ダイスチーズ、豚肉、牛乳、生 クリーム	食パン、バター、グラニュー糖、油、 砂糖、小麦粉、マカロニ	レモン、かぼちゃ、ホールコーン(缶)、キャ ベツ、にんじん、たまねぎ、バセリ		740 kcal 25.5 g 26.0 g 3.7 g
10水	タコライス	郷土料理 沖縄県	イナムドゥチ ちんすこう	豚肉、ダイスチーズ、牛乳、かつお 厚削り、豚肉、かまぼこ、油揚げ	米、バター、油、砂糖、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、赤ヒーマン、ホールコーン(缶)、 にんじん、(干)しいだけ、こまなく		889 kcal 35.8 g 30.8 g 3.7 g
11木	こまツナピラフ	○	さばひなこの唐揚げ 田舎風スープ	ツナ(缶)、牛乳、さばひなこ豚肉、 いんげんまめ	米、バター、油、でん粉、油、じゃがい も	にんじん、たまねぎ、ホールコーン(缶)、こ まつな、しょうが、にんにく、もやし		740 kcal 30.8 g 24.7 g 3.4 g
12金	夏野菜カレー	○	BBQチキンサラダ パイン	鶏肉、牛乳、鶏肉	米、七分つき米、油、じゃがいも、小 麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、に んじん、さやいんげん、スッキニーモトマト、かぼ ちゃ、りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、 ホールコーン(缶)、ハイアンプル		872 kcal 27.1 g 27.1 g 3.0 g
16火	塩焼きそば	○	マセドアンサラダ ワンタンスープ	豚肉、牛乳	油、砂糖、でん粉、蒸し華中華めん、ご ま油、じゃがいも、リタの皮	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、にんべん、ホールコーン(缶)、だけの こ(水煮)、(干)しいだけ、もやし、ねぎ、こま つな		735 kcal 30.5 g 25.1 g 4.7 g
17水	わかめごはん 図書コラボ～物語給食～ 「和菓子のアン」	○	いりどり煮 青菜のおかか和え 水ようかん	わかめ、牛乳、鶏肉、さつま揚げ、凍 り豆腐、糸けすり、粉春天、あずさ	米、油、砂糖、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、ごぼ う、(干)しいだけ、だいだまめき身(冷凍)、 キャベツ、こまつな、にんじん		804 kcal 34.6 g 19.2 g 2.4 g
18木	ガーリックライス なすミートソース	○	コンソメスープ フルーツヨーグルト	豚肉、粉チーズ、牛乳、ベーコン、フ レーンヨーグルト	七分つき米、バター、油、じゃがい も、砂糖、コーンスターチ、グラ ニュー糖	にんにく、バセリ、なす、たまねぎ、セロ リー、にんじん、みかん(缶)、りんご(缶詰)、 もち(缶)		844 kcal 27.3 g 28.0 g 3.7 g
※天候・入荷状況により献立が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。								
5日:リザーブ給食								
事前にAセットかBセットを選びます。								
今回は、トンテキ丼のAセットを選んだ人が71.8%、ブリカツ丼のBセットを選んだ人が28.2%でした(生徒集計分)。肉が優勢ですが、去年と比べると、魚を選んでくれた子が倍近く増えています。								
今回は、トンテキおすすめが片山沙里先生、ブリカツおすすめが大塚先生といふことで、おすすめポイントを見た上で選んでもらいました。								
美味しさはどちらも甲乙つけがたいですよ！！当日は選んだものを間違えずに受け取りましょう！								
リザーブ給食集計結果								
8日:郷土料理「宮崎県」								
宮崎県は、太平洋に面して南北に長い地域です。気候は穏やかで、地鶏や宮崎牛などの畜産が盛んで、郷土料理も多彩です。								
チキン南蛮は、延岡市内の洋食店で、賄い料理として作られたのが始まりだそうです。鶏肉に衣をつけて油で揚げ、甘酢のタレに漬けて、タルタルソースをかけたものです。さぶ汁は、主に根菜類の野菜をざぶざぶと煮ることから、この名前がついたと言われています。								
10日:郷土料理「沖縄県」								
沖縄県は、他の都道府県にはない温かく穏やかな亜熱帯気候が特徴です。沖縄で発展、継承されてきた伝統的な料理は、「琉球料理」と呼ばれます。その基礎となるのが「宫廷料理」と「庶民料理」の2つです。								
イナムドゥチの「イナ」はイノシシ、「ムドゥチ」はもどき、の意味をもち、豚肉やこんにゃくなどのたくさんの具を甘味噌で味付けした汁物のことです。イナムドゥチはお祝いの時に食べられる行事食だそうです。								
17日:図書コラボ～物語給食～「和菓子のアン」								
食べる事が大好きな梅本杏子(通称アンちゃん)は、デパ地下の和菓子店「みつ屋」で働き始めます。個性溢れる店長や同僚たちに囲まれて、和菓子の奥深さと、人間の温かさを感じられるほっこりとした日常。そしてそこで起きるミステリーを解決していく様がなんともいえない面白さです。和菓子が食べたくなること間違いなし！								
給食では、リザーブ給食で華やかにお祝いします。七夕汁には、天の川をイメージしたそうめん、星形のお麩2種、短冊のにんじんなどが入っています。お楽しみに☆								
5日:行事食「七夕」								
7月7日は七夕(たなばた)ですね。五節句のひとつで、「七夕(しちせき)」の節句ともいわれます。中国から伝わった織姫と彦星の伝説で有名ですね。また、日本にも「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説があります。								
給食では、リザーブ給食で華やかにお祝いします。七夕汁には、天の川をイメージしたそうめん、星形のお麩2種、短冊のにんじんなどが入っています。お楽しみに☆								
8月 平均								
旬の食材								
かぼちゃ、きゅうり 枝豆、トマト、なす ビーマン、じゃがいも どうもろこし あじ、いわし メロン、小玉すいか パインアップル etc...								
10日:郷土料理「沖縄県」								
沖縄県は、他の都道府県にはない温かく穏やかな亜熱帯気候が特徴です。沖縄で発展、継承されてきた伝統的な料理は、「琉球料理」と呼ばれます。その基礎となるのが「宫廷料理」と「庶民料理」の2つです。								
イナムドゥチの「イナ」はイノシシ、「ムドゥチ」はもどき、の意味をもち、豚肉やこんにゃくなどのたくさんの具を甘味噌で味付けした汁物のことです。イナムドゥチはお祝いの時に食べられる行事食だそうです。								
17日:図書コラボ～物語給食～「和菓子のアン」								
食べる事が大好きな梅本杏子(通称アンちゃん)は、デパ地下の和菓子店「みつ屋」で働き始めます。個性溢れる店長や同僚たちに囲まれて、和菓子の奥深さと、人間の温かさを感じられるほっこりとした日常。そしてそこで起きるミステリーを解決していく様がなんともいえない面白さです。和菓子が食べたくなること間違いなし！								
給食では、みつ屋のお中元の主力商品の「水ようかん」が登場します。								
10日:行事食「七夕」								
7月7日は七夕(たなばた)ですね。五節句のひとつで、「七夕(しちせき)」の節句ともいわれます。								
中国から伝わった織姫と彦星の伝説で有名ですね。また、日本にも「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説があります。								
給食では、リザーブ給食で華やかにお祝いします。七夕汁には、天の川をイメージしたそうめん、星形のお麩2種、短冊のにんじんなどが入っています。お楽しみに☆								
17日:図書コラボ～物語給食～「和菓子のアン」								
食べる事が大好きな梅本杏子(通称アンちゃん)は、デパ地下の和菓子店「みつ屋」で働き始めます。個性溢れる店長や同僚たちに囲まれて、和菓子の奥深さと、人間の温かさを感じられるほっこりとした日常。そしてそこで起きるミステリーを解決していく様がなんともいえない面白さです。和菓子が食べたくなること間違いなし！								
給食では、みつ屋のお中元の主力商品の「水ようかん」が登場します。								
10日:行事食「七夕」								
7月7日は七夕(たなばた)ですね。五節句のひとつで、「七夕(しちせき)」の節句ともいわれます。								
中国から伝わった織姫と彦星の伝説で有名ですね。また、日本にも「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説があります。								
給食では、リザーブ給食で華やかにお祝いします。七夕汁には、天の川をイメージしたそうめん、星形のお麩2種、短冊のにんじんなどが入っています。お楽しみに☆								
17日:図書コラボ～物語給食～「和菓子のアン」								
食べる事が大好きな梅本杏子(通称アンちゃん)は、デパ地下の和菓子店「みつ屋」で働き始めます。個性溢れる店長や同僚たちに囲まれて、和菓子の奥深さと、人間の温かさを感じられるほっこりとした日常。そしてそこで起きるミステリーを解決していく様がなんともいえない面白さです。和菓子が食べたくなること間違いなし！								
給食では、みつ屋のお中元の主力商品の「水ようかん」が登場します。								
10日:行事食「七夕」								
7月7日は七夕(たなばた)ですね。五節句のひとつで、「七夕(しちせき)」の節句ともいわれます。								
中国から伝わった織姫と彦星の伝説で有名ですね。また、日本にも「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説があります。								
給食では、リザーブ給食で華やかにお祝いします。七夕汁には、天の川をイメージしたそうめん、星形のお麩2種、短冊のにんじんなどが入っています。お楽しみに☆								
17日:図書コラボ～物語給食～「和菓子のアン」								
食べる事が大好きな梅本杏子(通称アンちゃん)は、デパ地下の和菓子店「みつ屋」で働き始めます。個性溢れる店長や同僚たちに囲まれて、和菓子の奥深さと、人間の温かさを感じられるほっこりとした日常。そしてそこで起きるミステリーを解決していく様がなんともいえない面白さです。和菓子が食べたくなること間違いなし！								
給食では、みつ屋のお中元の主力商品の「水ようかん」が登場します。								
10日:行事食「七夕」								
7月7日は七夕(たなばた)ですね。五節句のひとつで、「七夕(しちせき)」の節句ともいわれます。								
中国から伝わった織姫と彦星の伝説で有名ですね。また、日本にも「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説があります。								
給食では、リザーブ給食で華やかにお祝いします。七夕汁には、天の川をイメージしたそうめん、星形のお麩2種、短冊のにんじんなどが入っています。お楽しみに☆								
17日:図書コラボ～物語給食～「和菓子のアン」								
食べる事が大好きな梅本杏子(通称アンちゃん)は、デパ地下の和菓子店「みつ屋」で働き始めます。個性溢れる店長や同僚たちに囲まれて、和								