

令和5年 7月学校給食献立予定表

三重大附属中学校

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	タコライス	豚ひき肉	米, 強化米, 油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶詰 キャベツ	こしょう, ケチャップ カレー粉, 醤油, 塩 ウスターソース, 塩	760 kcal
	チンゲン菜と豆腐の スープ	豆腐, ベーコン	でん粉	チンゲンサイ, もやし	鶏がらスープ, コンソメ, 塩 醤油, こしょう	15.5 %
	牛乳	牛乳				30.4 %
5水	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			790 kcal
	夏野菜と牛肉のソテー	牛肉	油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, なす 青ピーマン	こしょう, ウスターソース 醤油, オイスターソース 赤ワイン, ケチャップ, 塩	10.5 %
	野菜スープ	ベーコン	ごま油, でん粉	しめじ, にんじん, 小松菜	塩, 鶏がらスープ 中華スープの素, 醤油 こしょう	39.9 %
	牛乳	牛乳				
6木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			759 kcal
	麻婆なす	豚ひき肉, みそ	油, 砂糖, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, なす, にんじん ねぎ	醤油, トウバンソウ ラー油, オイスターソース	15.1 %
	七夕そうめん汁	鶏肉, 鰹節, 昆布	そうめん	にんじん, かわ, ねぎ	酒, 水, みりん, 醤油 塩	21.0 %
	七夕ゼリー				七夕お星さま三色ゼリー	
	牛乳	牛乳				
7金	小型コッペパン		コッペパン			790 kcal
	あんかけ焼きそば	豚肉, 鰹節	油, 砂糖, でん粉, ソフト麺	筍, キャベツ, にら, にんじん, 玉ねぎ	酒, 水, 醤油, 塩	14.9 %
	カニカマドレッシング サラダ	かに風味かまぼこ	ごま, 油	大根, キャベツ	こしょう, 醤油, 酢 塩	25.3 %
	牛乳	牛乳				
10月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			752 kcal
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉, 厚揚げ, みそ	油, 砂糖, ごま油, でん粉	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, 干ししいたけ にんじん, 筍, 小松菜	醤油, 酒, オイスターソース	15.5 %
	じゃがいものサラダ	じゃ	じゃがいも, ごま, 油	にんじん, きゅうり	塩, こしょう, 酢 醤油	28.6 %
	牛乳	牛乳				
11火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			722 kcal
	かつおの角煮 (ごぼう入り)	かつお	砂糖	ごぼう, しょうが	醤油, 酒, みりん	20.4 %
	もやしと油揚げの ごま酢和え	油揚げ	砂糖, ごま, ごま油	もやし, チンゲンサイ, にんじん	醤油, 酢, 塩	15.7 %
	麩と玉ねぎのみそ汁	わかめ, 煮干し, みそ	麩	玉ねぎ		
	牛乳	牛乳				
12水	夏野菜カレーライス	鶏肉	米, 強化米, 油	にんじん, かぼちゃ, なす, 玉ねぎ, セリ にんにく	カレー粉, マイルド フルーツチャツネ, コンソメ ウスターソース, 醤油	721 kcal
	わかめとキャベツの サラダ	わかめ	油, 砂糖	キャベツ, にんじん	塩, 酢, こしょう	11.5 %
	発酵乳	発酵乳				16.5 %

7月7日(金)は七夕です

七夕は天の川の兩岸にある「彦星(わし座のアルタイル)」と「織り姫(こと座のベガ)」が1年に一度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。

6日(木)は七夕にちなんだメニューです。そうめん汁には星に見立てたオクラが入ります。楽しみにしてください。



夏休みも元気に過ごそう！

気温や湿度がますます高くなり、本格的に夏が始まります。熱中症や夏バテの予防のためにも水分や栄養をしっかりと、元気に夏休みを過ごしましょう。

◇水分補給のポイント

- ・喉が渴いたと感じる前にこまめに水分をとる。
- ・水や麦茶で水分補給をする。大量に汗をかく場合はスポーツドリンクも利用する。砂糖がたくさん入っているジュースは避ける。



●使用食品成分表

七夕ゼリー

なつみかん果汁（還元）、水あめ、果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖、デキストリン、砂糖、果糖、豆乳加工食品、メロン果汁（還元）、寒天、水ゲル化剤、乳酸Ca、酸味料、香料、加工デンプン、着色料、クエン酸鉄Na、乳化剤、ビタミンC、pH調整剤、セルロース、塩化マグネシウム

ソフト麺

小麦粉、小麦たん白、塩、酒精、水