

令和6年

7月分



# 学校給食予定献立表

さいたま市立土呂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
1	月	○	麦ご飯 ピーマンの肉詰め チャプチェ きゅうりの生姜漬	精白米 米粒麦 ピーマン 豚肉 豆腐 玉ねぎ でん粉 豚肉 生姜 にんにく 長ねぎ はちみつ 白菜キムチ にんじん 玉ねぎ もやし 干しいたけ なら 春雨 油 砂糖 ごま きゅうり みよつが 生姜		762kcal 37.4g
2	火	○	冷やしうどん 二食天ぷら (いか・もずくのかき揚げ) おろし和え 手作り水ようかん <b>給食試食会</b>	うどん いか 豚肉 もずく ゴーヤ にんじん 小麦粉 油 きゃべつ きゅうり にんじん 枝豆 油 砂糖 寒天 こしあん		774kcal 34.1g
3	水	○	麦ご飯&味付海苔 ピリ辛肉じゃが 冷奴 じゅんさいと冬瓜のすまし汁	精白米 米粒麦 味付海苔 豚肉 生揚げ じゃが芋 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん にんにく 生姜 油 砂糖 豆板醤 コチュジャン 豆腐 あさり 冬瓜 じゅんさい 長ねぎ にんじん えのき		748kcal 33.9g
4	木	○	麦ご飯 生揚げとなすのみそ炒め ピリ辛和え 乳酸菌デザート	精白米 米粒麦 豚肉 生揚げ なす 玉ねぎ ごぼう にんじん 長ねぎ なら 生姜 油 砂糖 でん粉 きゅうり チンゲン菜 にんじん もやし 砂糖 ごま油 乳酸菌デザート		815kcal 31.1g
5	金	○	穴子入りちらし寿司 きびなごフライ 枝豆 七夕汁 <b>七夕献立</b> 七夕ゼリー	精白米 砂糖 たけのこ にんじん 干しいたけ さやえんどう 穴子 (蒲焼き) ごま 錦糸卵 きびなごフライ (乳・卵なし) 油 枝豆 鶏肉 大根 にんじん オクラ 麩 そうめん グレープジュース 砂糖 アガー 寒天 ナタデココ		799kcal 30g
8	月	○	麦ご飯 もずく丼 <b>沖縄献立</b> ゴーヤチャンプルー ソーキ汁	精白米 米粒麦 もずく 豚肉 玉ねぎ にんじん 赤ピーマン コーン 生姜 砂糖 でん粉 豚肉 ゴーヤ 豆腐 麩 油 かつお節 鶏卵 豚肉 冬瓜 にんじん 生姜 しめじ こねぎ		745kcal 37g
9	火	○	麦ご飯 なす入り麻婆豆腐 ピリ辛きゅうり 冷凍みかん	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 大豆 豆腐 なす 玉ねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ なら にんにく 生姜 干しいたけ 油 砂糖 豆板醤 甜面醬 ナンプラー ごま油 でん粉 きゅうり 豆板醤 砂糖 ごま油 みかん		781kcal 32.2g
10	水	○	クロックムッシュ風サンド ラタトゥイユ <b>フランス献立</b> キャロットラペ フランジェブルーベリーソース	パン ハム 小麦粉 バター 牛乳 チーズ ベーコン 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ 黄ピーマン にんにく 油 トマト缶 トマトピューレ にんじん 油 かぼす 砂糖 枝豆 玉ねぎ 牛乳 ヨーグルト 砂糖 アガー ブルーベリー		806kcal 29.7g
11	木	○	麦ご飯 ガバオライス 目玉焼き添え フォー ミニトマト	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 大豆 生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 赤ピーマン バジル 油 豆板醤 砂糖 ナンプラー ごま油 目玉焼き風オムレツ) 鶏肉 生姜 フォー 小松菜 にんじん 長ねぎ ナンプラー ミニトマト		794kcal 39.3g

続き→裏面を確認してください

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
12	金	○	ツナとトマトのスパゲティ とうもろこし アーモンド入り8種のサラダ	スパゲティ 油 ツナ水煮 玉ねぎ にんにく 油 トマト缶 ドライトマト チーズ とうもろこし にんじん コーン わかめ 枝豆 かぼちゃ きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 砂糖 ごま油 アーモンド		753kcal 36.4g
16	火	○	塩焼きそば 大豆と夏野菜の唐揚げ 白玉フルーツパンチ	中華麺 ごま油 豚肉 いか きゃべつ にら もやし 生姜 にんにく レモン あさり 大豆 かぼちゃ ゴーヤ 小麦粉 油 みかん缶 りんご缶 黄桃缶 白玉餅 サイダー		883kcal 38.5g
17	水	○	麦ご飯 夏野菜カレー 海藻サラダ セレクトフルーツ	精白米 米粒麦 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ スッキーニ いんげん セロリ にんにく 生姜 りんご 小麦粉 油 トマト缶 海藻ミックス 小松菜 きゅうり きゃべつ こんにゃく 砂糖 ごま油 すいか メロン パイナップル (いずれか1つを事前に選んでもらいます)		770kcal 27.4g

※都合により内容を変更する場合があります。

# 献立紹介

## 《大豆と夏野菜の唐揚げ》

材 料	分量 (10人分)
大豆水煮	150g
ゴーヤ	200g
小麦粉	40g
かぼちゃ	150g
揚げ油	適量
食塩	小さじ1/6
カレー粉	小さじ1/4
こしょう	少々

給食用の分量で掲載しているため、家庭ではお好みに調整してください

## 《作り方》

- ①大豆水煮はさっと水洗いし、水気を切っておく。
- ②ゴーヤとかぼちゃは、うす切りにする。  
(どちらもいちょう切り)
- ③大豆とゴーヤに小麦粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
- ④かぼちゃは素揚げする。
- ⑤③④を合わせる。
- ⑥塩、カレー粉、こしょうを混ぜ合わせ、⑤とからめる。



## 今月の献立から

- ★給食試食会(2日)・・・当初の案内では3種類の天ぷらを作る予定でしたが、フライヤーの不具合により、1つずつを大きくし2種類に変更となりました。
- ★七夕献立(5日)・・・七夕汁の中には短冊に見立てた大根とにんじん、星に見立てたおくらとお麩、天の川に見立てたそうめんが使われています。ゼリーの中にも星形の寒天とナタデココを使っています。
- ★沖縄献立(8日)・・・もずくをご飯にかけるという斬新なメニューですが、沖縄ではよく食べられている人気メニューなのだそうです。めかぶのような感覚でするとご飯が食べられます。
- ★フランス献立(10日)・・・今月から始まるパリ五輪応援献立としてフランス料理を取り入れました。ラタトゥイユはフランスのプロヴァンス地方の郷土料理です。給食では夏野菜をたっぷり使います。