



献立カレンダー7月



日	曜	献立	栄養価	一口メモ	日	曜	献立	栄養価	一口メモ
2	月	ゆかりじゃこごはん チキンオーバー 生揚げのツパ リン炒め ジャーマンポテト 小松菜の和え物 牛乳	エネルギー：775Kcal たんぱく質：34.6g ☆チキンオーバーは ニューヨークの屋台めし です。ごはんのにせて食 べましょう！！		17	火	ごはん 棒餃子 付け合せ野菜 炊き合わせ（がんも） 切り干し大根のサラダ 昆布豆 牛乳	エネルギー：918Kcal たんぱく質：29.1g ☆切り干し大根は、成長期に 必要なカルシウムや鉄分が たっぷり！今日はサラダにし ていただきます。	
3	火	ごま塩ごはん 肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え いろどりサラダ 果物 牛乳 生徒考 案	エネルギー：894Kcal たんぱく質：30.4g ☆本日の献立は、 職場体験の生徒が考案し た献立です。		18	水	イエローライス ペリペリチキン チャカラカ 大豆ナゲット&ポテト わかめと切干大根のナムル 大豆じゃこの旨み醤油炒め 飲むヨーグルト	エネルギー：855Kcal たんぱく質：28.2g ☆【ペリペリチキン】【チャ カラカ】は南アフリカの料理 です。 南アフリカ料理	
4	水	ごはん 手作りひじきふりかけ 鱈の南蛮漬け 生揚げそぼろあん 三色胡麻和え さつまいものパイン和え 牛乳	エネルギー：867Kcal たんぱく質：36.0g ☆鱈はから揚げにし、野 菜たっぷりの南蛮漬けに してあります。		19	木	バターライス ポジョ・アルペハド かぼちゃコロック ミニトマト コールスローサラダ チーズ 牛乳	エネルギー：856Kcal たんぱく質：28.9g ☆【ポジョ・アルペハド】 は、チリの郷土料理です。 食育の日の献立	
5	木	ターメリックライス タンドリーチキン 小松菜の胡麻和え コロック（野菜） フレンチサラダ 果物 牛乳	エネルギー：872Kcal たんぱく質：28.6g ☆タンドリーチキンはカ レー風味で食欲を増進さ せます。		20	金	ごはん 焼肉 野菜添え 厚焼き卵 ブロッコリーのおかか和え ミニトマト ごぼう入りナムル 果物 牛乳	エネルギー：810Kcal たんぱく質：33.9g ☆豚肉を焼いて、手作りの バーベキューソースをかけま す。しっかり食べて、夏の暑 さに負けずにがんばりましょ う！	
6	金	枝豆ごはん さばの竜田揚げ 付け合せ野菜 バンバンジー 人参とじゃこのきんぴら すりおろし洋梨ゼリー 牛乳	エネルギー：826Kcal たんぱく質：34.0g ☆夏らしい枝豆ごはんデ す。枝豆はたんぱく質や食 物繊維が豊富に含まれて います。	<<7月の平均栄養価>> エネルギー：847 kcal 鉄 分：3.7 mg たんぱく質：31.4 g 食物繊維：4.8 g カルシウム：388 mg 食 塩：2.8 g					
9	月	ごはん（手作り小松菜） 豚肉の生姜焼き 豆腐のミートグラタン キムチ入りポテトナムル チーズ 牛乳 	エネルギー：813Kcal たんぱく質：36.9g ☆中学校給食のグラタン は焼かないミートソース のようなグラタンです。	18日☆ネルソン・マンデラ国際デー ～ペリペリチキン&チャカラカ～ 7月18日は「ネルソン・マンデラ国際デー」 です。ネルソン・マンデラ氏は、南アフリカ共和 国でその国初の黒人大統領になり、その生涯のう ち67年間を平和のために活動した方です。 この日は、南アフリカ料理を作ります。 【ペリペリチキン】は、ペリペリソースという辛 いソースをローストしたチキンにかけたものです。 【チャカラカ】は、ピリ辛の野菜と豆を炒めた料 理です。					
10	火	ごはん 夏野菜の米粉カレー ししゃものフライ ミニトマト 野菜とわかめの和え物 即席漬け 牛乳 	エネルギー：821Kcal たんぱく質：27.1g ☆定番の米粉カレーに夏 の野菜を使用しました！ 野菜がしっかりと摂れる献 立です。	19日☆食育の日 チリ料理 ～ポジョ・アルペハド～ 【ポジョ・アルペハド】は、南米チリの郷土料理 です。「ポジョ」は鶏肉のことです。鶏肉と野菜 をトマトソースで煮込んだ料理です。					
11	水	じゃこ入りわかめごはん スパイシーフライチキン 付け合せキャベツ 生揚げの四川煮 わかめとリンゴの韓国風 果物 牛乳（ミルクコーヒー）	エネルギー：858Kcal たんぱく質：32.8g ☆暑い夏には、香辛料を 使ったスパイシーなチキ ンで食欲が増します。	19日☆食育の日 チリ料理 ～ポジョ・アルペハド～ 【ポジョ・アルペハド】は、南米チリの郷土料理 です。「ポジョ」は鶏肉のことです。鶏肉と野菜 をトマトソースで煮込んだ料理です。					
12	木	パアパソ（パイン&黒糖） 鶏肉のマスタード焼き チリビーンズポテト ごぼうサラダ すりおろしりんごゼリー 牛乳	エネルギー：827Kcal たんぱく質：30.1g ☆鶏肉をマスタードソー スでまぶして焼きまし た。相性抜群です。	スプーン印のある日はスプーンをご持参ください ただし、箸は毎日つきます ※材料の都合により献立を変更する場合があります 					
13	金	ごはん（ゆかり） ハンバーグサルサソース チーズポテト きのこパスタの炒め物 ルンリツ（おむすび入り） 果物 牛乳	エネルギー：877Kcal たんぱく質：29.7g ☆辛みのあるサルサソー スで、暑い夏にもハン バーグをさっぱり食べら れます。	町田市教育委員会 保健給食課					