

令和5年7月予定献立表

白岡市（中学校）

日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	カヤ熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
3	月	ごはんくのりの佃煮	米	のりの佃煮		835	37.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		鮭のマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	鮭			
		ウインナーとほうれん草のソテー	油	ウインナー	ほうれん草		
		田舎汁	さつまいも	豚肉 豆腐 みそ	人参 ごぼう ねぎ 大根		
4	火	豚キムチ丼（ごはん）	米 油 砂糖 ごま油	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ たら 人参 たけのこ 白菜キムチ	827	38.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		肉パオズ③【小麦】		パオズ			
		わかめスープ	ごま ごま油	わかめ 鶏肉 豆腐 なた	ねぎ 人参		
		冷奴		冷奴			
5	水	ごはん	米			817	26.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		かぼちゃコロッケ【小麦】	油 かぼちゃコロッケ				
		三色和え	砂糖 ごま		ほうれん草 もやし 人参		
		油麩と冬瓜の煮物【小麦】	じゃがいも 麩 砂糖	鶏肉	人参 玉ねぎ 冬瓜 こんにゃく チンゲン菜		
6	木	コッペパン【小麦】	パン			794	28.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		焼きそば【小麦】	中華麺 油	豚肉	人参 ピーマン もやし キャベツ		
		フランクフルトの鉄板焼き		フランクフルト			
		フルーツカクテル	ゼリー オレンジジュース		みかん パイン もも		
7	金	ひじきごはん	米 砂糖	鶏肉 ひじき	枝豆 人参	803	35.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏のから揚げ	でん粉 油	鶏肉	生姜		
		こんにゃくサラダ	ドレッシング		こんにゃく きゅうり キャベツ		
		七タ汁【小麦】	トッポギ そうめん	鶏肉 なた	大根 人参 しいたけ オクラ ほうれん草		
七タゼリー	ゼリー						
10	月	ごはん	米			839	33.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		ポークしゅうまい③【小麦】		しゅうまい			
		茎わかめのナムル	ごま油 砂糖	わかめ	もやし 人参		
		麻婆豆腐	油 砂糖 でん粉	豚肉 みそ 豆腐	生姜 にんにく 人参 ねぎ しいたけ たけのこ		

日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	カヤ熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
11	火	砂糖揚げパン【小麦】	パン 砂糖 油			845	28.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		春雨サラダ	春雨 ドレッシング	ハム	人参 きゅうり キャベツ		
		ポークビーンズ	じゃがいも 油	大豆 豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト		
		冷凍みかん			みかん		
12	水	二色ごはん（鶏そぼろ・コーン）	米 砂糖 油	鶏肉	生姜 とうもろこし	820	32.9
		牛乳【乳】		牛乳			
		厚焼き卵【卵】		厚焼き卵			
		もずくのみそ汁	じゃがいも	みそ 豆腐 もずく	キャベツ ねぎ		
13	木	ごはん	米			765	30.7
		牛乳【乳】		牛乳			
		ホキの磯部フライ【小麦】	油	ホキの磯部フライ			
		大根とベーコンのきんぴら	ごま油 砂糖	ベーコン	大根 こんにゃく 人参		
けんちん汁		豆腐 鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 ねぎ 大根 こんにゃく しいたけ チンゲン菜				
14	金	ジャージャー麺【小麦】（中華麺）	中華麺 ごま油 砂糖 でん粉	豚肉 みそ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	838	36.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		じゃがいものツナマヨネーズ焼き【乳】	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油		まぐろ チーズ		
					玉ねぎ エリンギ とうもろこし		
18	火	夏野菜カレー【小麦】（麦ごはん）	米 麦 油 じゃがいも カレールウ	豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ピーマン なす トマト	923	22.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		パンブキンアンサンブルエッグ【卵】		パンブキンアンサンブルエッグ			
		海藻サラダ	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		ぶどうゼリー	ゼリー				
					基準栄養量	830	35.3
					平均栄養量	828	31.9

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 7大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに）については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。



七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠^{きっこうでん}」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛^{けん}（彦星）と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にかええなくなってしまったとのこと。

この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

