



# の献立予定表



【江南中学校】 熊谷市立江南学校給食センター

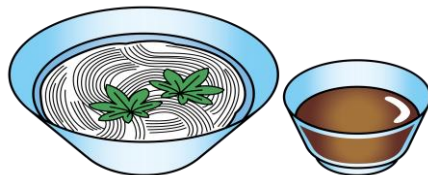
日 曜日	こんだて			体の中のはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	
	主食	おかず	牛乳	体をつくる(赤の食品)	熱や力になる(黄の食品)	体の調子を整える(緑の食品)		
1 水	ご飯 	焼きぎょうざ② マーボーなす豆腐 わかめスープ		牛乳 ぎょうざ 鶏ひき肉 豆腐 みそ なると わかめ	ご飯 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんじん なす 干ししいたけ こまつな ねぎ にら 玉ねぎ	751 kcal 25.4 g	
2 木	地粉うどん 	ごま味うどん汁 チキンごぼう スティック野菜 和風ドレッシング		牛乳 鶏肉 油揚げ	地粉うどん かたくり粉 フレンチフライドポテト 砂糖 和風ドレッシング ごま ごま油 油	ごぼう えだまめ だいこん きゅうり キャベツ にんじん もやし ねぎ 干ししいたけ	787 kcal 33.3 g	
3 金	ご飯 	白身魚フライ 野菜炒め じゃが芋のみそ汁		牛乳 油揚げ わかめ みそ バサフライ	ご飯 油 じゃがいも	にんじん キャベツ もやし コーン 玉ねぎ こまつな	776 kcal 26.8 g	
6 月	ご飯 	韓国風鶏肉の照り焼き 野菜とコーンフレークのサラダ 和風ドレッシング 華風スープ		牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 豆腐	ご飯 砂糖 ごま油 コーンフレーク 和風ドレッシング	ねぎ もやし にんじん 玉ねぎ だいこん キャベツ	718 kcal 31.5 g	
7 火	きなこ揚げパン 	海藻めんのキラキラサラダ 塩中華ドレッシング 七タスープ		牛乳 きな粉 鶏肉 海藻麺 かまぼこ	コッペパン 油 砂糖 塩中華ドレッシング そうめん 星ふ	きゅうり キャベツ もやし にんじん だいこん さやいんげん オクラ	766 kcal 26.4 g	
8 水	ご飯 	ハンバーグおろしソースがけ さっぱりポテトサラダ たまねぎドレッシング 豆腐ともやしのみそ汁		牛乳 みそ 国産ミートハンバーグ 豆腐 わかめ	ご飯 砂糖 じゃがいも たまねぎドレッシング	だいこん きゅうり にんじん えだまめ もやし ねぎ	794 kcal 30.2 g	
9 木	中華めん 	醤油ラーメンスープ ブルーベリー蒸しパン 枝豆サラダ 中華ドレッシング		牛乳 たまご 鶏肉 なると	中華めん 小麦粉 砂糖 中華ドレッシング 油	ブルーベリーソース ブルーベリー にんじん もやし キャベツ えだまめ メンマ こまつな ねぎ	770 kcal 30.4 g	
10 金	ご飯 	チキンカレー 大豆のカリカリ揚げ 海藻サラダ 和風ドレッシング		牛乳 大豆 鶏肉 海藻	ご飯 油 砂糖 和風ドレッシング じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	838 kcal 28.0 g	
13 月	ご飯 	手作りカツ丼の具 チョレギサラダ ナムルドレッシング ふのみそ汁		牛乳 鶏肉 のり わかめ みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ふ ナムルドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし	795 kcal 31.7 g	
14 火	子供パン 	チキンナゲット② キャベツサラダ イタリアンドレッシング 夏野菜のパペロンチーノ		牛乳 チキンナゲット ベーコン	子供パン 油 イタリアンドレッシング スパゲッティ オリーブ油	キャベツ にんじん もやし コーン ピーマン 玉ねぎ ズッキーニ エリンギ なす	802 kcal 27.8 g	
15 水	ご飯 	さばのみそ煮風 野菜のカレー風味炒め たぬき汁		牛乳 まさば みそ 豆腐 油揚げ	ご飯 油 砂糖 こんにゃく かたくり粉	にんじん キャベツ コーン もやし 干ししいたけ ねぎ	821 kcal 28.8 g	
16 木	地粉うどん 	肉うどん汁 大豆とポテトの揚げ煮 野菜とじゃこの炒り煮		牛乳 豚肉 大豆 揚げちりめん	地粉うどん フレンチフライドポテト 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ こまつな だいこん コーン キャベツ	782 kcal 30.2 g	
給食回数 12回			都合により献立が変わる場合もあります。			7月分の平均栄養価		783 kcal 29.2 g

★毎月19日は【食育の日】です。家庭でも食育について考えましょう。

## 七夏の行事食—そうめん—



まいとし かつなのか こせつく ひと たなばた ちゅうごく つた おりひめ  
毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫  
ひこぼし でんせつ にほん たなばため でんせつ ほた  
と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機  
お いと よぞら う あま かわ み た た ふうしゅう  
織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習が  
あつ しよくく じま た  
あります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすい  
さようめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムな  
あ いるど えいよう との  
どと合わせることで彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



こたいちゅうごく たなばた むびょうそくさい ねが さくべい かし そな  
古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、  
た ふうしゅう さくべい こむきこ つく きじ なわ  
食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにね  
びんばい  
じったもので、そうめんの原型とされています。

