



学校給食予定献立表

さいたま市立岸中学校

日(曜)	牛乳	主 食 お か ず	献 立 の 食 材 料	エネルギー (kcal)
				たんぱく質 (g)
1(水)		(麦ご飯)	米 麦	881
		夏野菜のカレー	にんじん 青ピーマン アップルソース かぼちゃ なす たまねぎ トマト 豚肉 カレー粉 チーズ じゃがいも バター	
		ゴーヤとナッツの唐揚げ	アーモンド にがうり 大豆 小麦粉 油 砂糖	
		すいか	すいか	28.3
2(木)		白飯	米	732
		ピリ辛肉じゃが	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが 油 砂糖	
		こんにゃくサラダ	もやし きゅうり 油 ねぎ にんにく	
		冷みかん	みかん	27.1
3(金)		枝豆わかめご飯	米 麦 ごま	805
		いわしフライ	いわし パン粉 小麦粉 油	
		梅おかか和え	きゅうり かつお節 梅びしお 砂糖 キャベツ	
		豚汁	豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 みそ	30.2
6(月)		(麦ご飯)	米 麦	766
		柳川井	卵 豚肉 たまねぎ ごぼう さやいんげん 油 砂糖 片栗粉	
		冷奴	豆腐	
		ゆかり和え		35.2
7(火)		ちらし寿司	米 にんじん 砂糖 えび 干しいたけ 鶏肉 たけのこ 砂糖 さやえんどう	739
		星のコロッケ	じゃがいも たまねぎ 砂糖 小麦粉 パン粉 油	
		セタ汁	おさかな麺 麩 にんじん だいこん こまつな	
		セタクずまんじゅう	小豆 砂糖 片栗粉	27.0
8(水)		(地粉うどん)	地粉うどん	810
		おろしうどん	鶏肉 油揚げ なす たまねぎ だいこん にんじん 砂糖 片栗粉 しょうが	
		豆かりんとう	大豆 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 調理用牛乳 ごま	
		野菜の塩昆布和え	きゅうり キャベツ だいこん 塩昆布 油	32.6
9(木)		世界味めぐり (韓国)	米	800
			献 立 の 食 材 料	
			もやし こまつな 油 砂糖 ごま	
			豚肉 卵 白菜キムチ にんじん にら たまねぎ 干しいたけ 油 にんにく ごま	33.3
10(金)		レタスチャーハン	米 麦 油 にんじん 焼き豚 ねぎ レタス	719
		餃子の油淋鶏ソースかけ	小麦粉 キャベツ 豚肉 たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが 砂糖 ラー油	
		冬瓜入りコンスープ	鶏肉 とうがん 干しいたけ にんじん こまつな 油 片栗粉	
				26.1
13(月)		(うどん)	うどん	723
		冷やしきつねうどん	砂糖 油揚げ にんじん きゅうり さやいんげん わかめ 油	
		ナッツ入り青のりポテト	じゃがいも 青のり アーモンド あぶら	
		ヨーグルト	ヨーグルト	34.1
14(火)		ツナドッグ	コッペパン まぐろ水煮 たまねぎ パセリ マヨネーズ チーズ	738
		トマトスープ	ベーコン マッシュルーム たまねぎ にんにく にんじん トマト マカロニ 油	
		フレンチサラダ	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ 油 砂糖	
				31.5
15(水)		日本味めぐり (北海道)	米 もち米 油 とうもろこし バター 油	751
			鮭 にんにく しょうが 片栗粉 油	
			豚肉 にんにく にんじん たまねぎ じゃがいも 片栗粉 わかめ こまつな 油 調理用牛乳 みそ バター	
			メロン	29.1

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。



エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
763 30.5

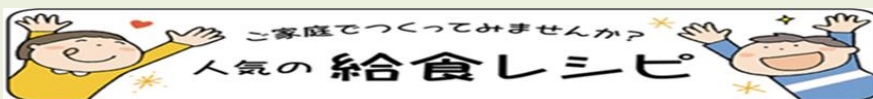
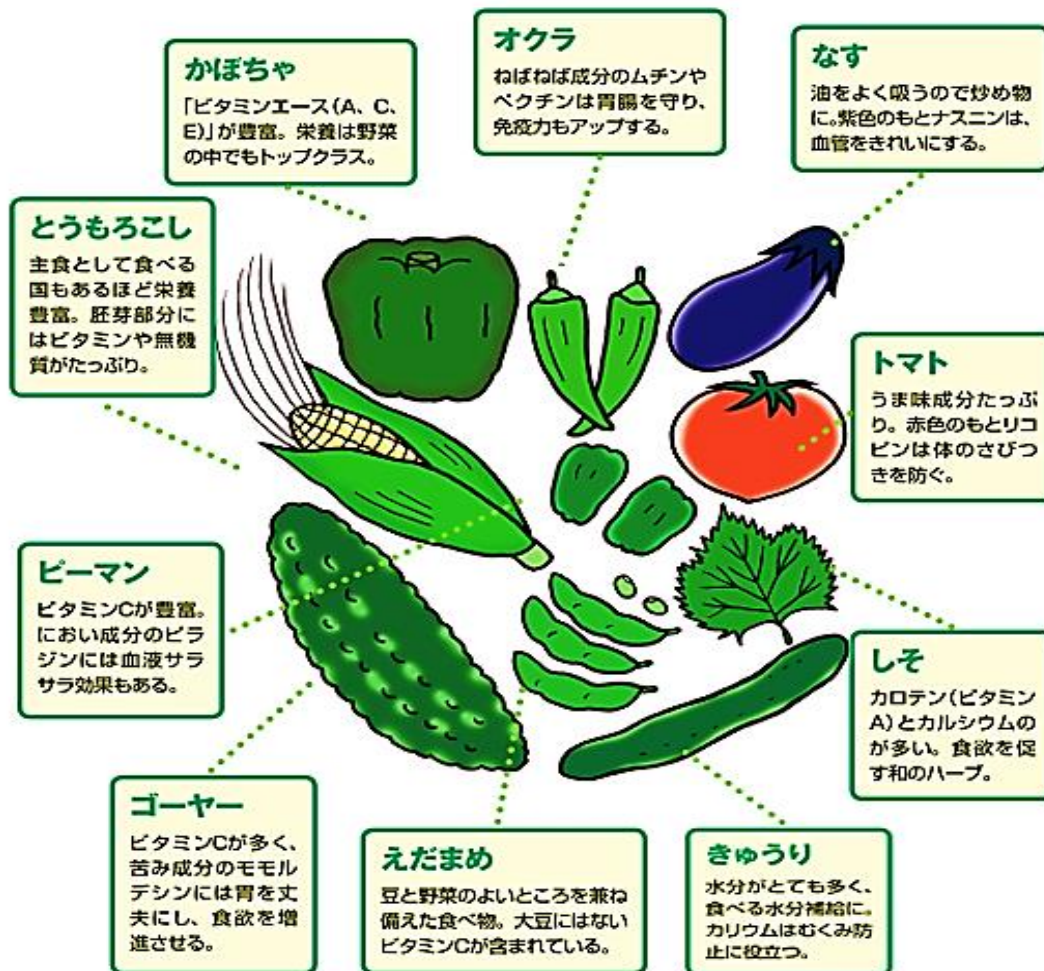
献 立 紹 介

- 1日 夏野菜のカレー・・・夏が旬のかぼちゃ、なす、トマトが入ったカレーです。
- 2日 ピリ辛肉じゃが・・・肉じゃがの味付けにコチュジャンやトウバンジャンを使っています。辛みは薄目でコクのある肉じゃがです。
- 6日 柳川井・・・豚肉の千切りとごぼうがたっぷり入った卵丼です。
- 8日 おろしうどん・・・つゆの中にだいこんおろしが入ってます。夏にぴったりなさっぱりとしたうどんです。
- 10日 レタスチャーハン・・・レタスの入ったチャーハンで、シャキシャキとした食感がアクセントになっています。
- 13日 冷やしきつねうどん・・・冷やしたさぬきうどんを特製冷やし汁につけて食べます。



夏の健康を守る 夏野菜

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。たっぷりの水分、ビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維があります。また、体によい働きをする野菜特有の機能性成分（ファイトケミカル）なども発見され、注目を集めています。



材料 1人分

※ミートソースのみ

豚ひき肉	30g
にんにく	10g
たまねぎ	32g
油	1g
なす	22g
ズッキーニ	21g
揚げ油	適量
トマト	21g
ホールトマト缶	15g
マッシュルーム	5g
トマトケチャップ	25g
中濃ソース	3g
粉チーズ	4g
砂糖	0.8g
コンソメ	0.5g
小麦粉	3g

夏野菜のミートソーススパゲッティ



夏が旬のなす、ズッキーニ、トマトを使ったミートソーススパゲッティです。なすとズッキーニは油で揚げて食べやすくしています。おいしく食べて夏を元気に過ごしましょう。

作り方

- ①にんにく、にんじん、たまねぎは、みじん切りにする。
 - ②なす、ズッキーニは厚めのいちよう切りにし、油で素揚げする。
 - ③トマトは粗みじん切りにし、ホールトマトはくずしておく。
 - ④なべに油をひき、ひき肉を炒める。①を加え、さらに炒める。
 - ⑤マッシュルーム、③と調味料を加えて煮込む。
 - ⑥②を加え、味を調え、水で溶いた小麦粉を加えてとろみをつけて仕上げる。
- ※ゆでたてのスパゲッティにかけていただきます。