



横浜市中学校給食献立表

yokohama school lunch, july 2023

令和5年 7月

栄養表記について
①…エネルギー ②…たんぱく質
※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価です。
※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。

アレルギー情報は
こちら

今月の PICK UP / 献立



4日 夏野菜を味わおう!
かぼちゃのそぼろあんかけ・ズッキーニのカレーソテー・ゆでとうもろこし



5日 野菜たっぷり冷しゃぶサラダ・無限ピーマン
ぶどう豆・みそ汁・フルーツ杏仁



7日 行事食「七夕」のメニュー★
七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる習慣があります。



12日 鮭のチリソース



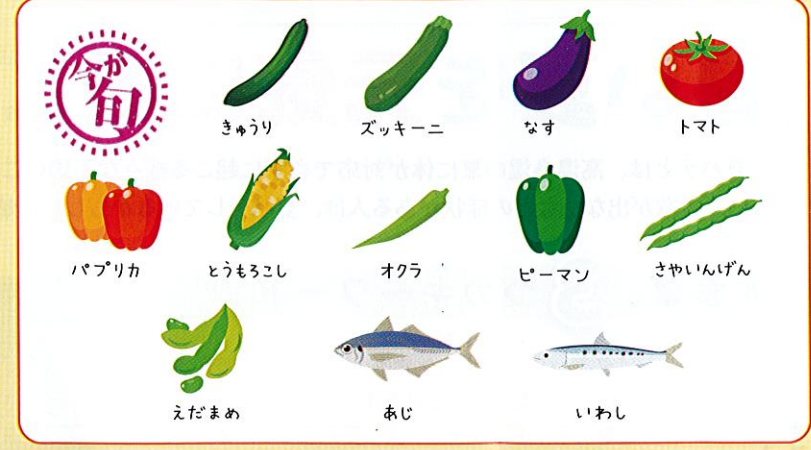
14日 ラグビーワールドカップ2023 開催国フランスの料理です!
ラタトゥイユ・ポテトリヨネーズ



18日 神奈川県産のトマトを使用します!
なすとトマトのカレー



担当栄養士より
夏野菜は、熱中症や夏バテから体を守ってくれるビタミンや無機質などの栄養素をたっぷり含んでいます。
7月の給食では夏野菜をたくさん使います!



食具持参のお願い
おかずに合わせて、箸、スプーン等、清潔な食具を忘れずに持ってきてください!

MON

3 牛乳 麦ごはん
■ 麻婆豆腐
■ 小鯛(いわし)フライ
■ 切り干し大根と きゅうりの中華和え
■ チンゲン菜炒め
◆ コーンの中華スープ
818kcal 31.3g

10 牛乳 ごはん
■ 鶏肉とじゃが芋のクリーム煮
■ 鯖(さば)のカレー焼き
■ ひじきと 切り干し大根のサラダ
■ 小松菜のガーリックソテー
◆ ミネストローネ
812kcal 38.1g

17 海の日

TUE

4 PICK UP! 牛乳 ごはん
■ ささみチーズフライ
■ かぼちゃのそぼろあんかけ
■ ズッキーニのカレーソテー
■ ゆでとうもろこし
◆ もずくと麩のすまし汁
835kcal 31.5g

11 牛乳 麦ごはん
■ タコライスの具
■ いかフライ
■ もずくときゅうりの酢の物
■ にんじんしりしり
◆ パインアップルゼリー
847kcal 32.1g

18 PICK UP! 牛乳 ごはん 地産地消
■ なすとトマトのカレー
■ さやいんげんの ツナマヨサラダ
■ チーズ
■ コーンクリームコロッケ
◆ 小松菜のスープ
837kcal 31.5g

WED

5 PICK UP! 牛乳 ごはん 生徒考案
■ 野菜たっぷり冷しゃぶサラダ
■ 無限ピーマン
■ ぶどう豆
■ フルーツ杏仁
◆ みそ汁
801kcal 36.1g

12 PICK UP! 牛乳 ごはん
■ 鰯(あじ)の唐揚げ
■ 回鍋肉
■ かぼちゃサラダ
■ レモンゼリー
◆ チリソース
チリソースは鰯(あじ)の唐揚げにかけて食べましょう。
844kcal 32.9g

19 PICK UP! はつ酵乳(プレーン) ごはん
■ ハンバーグてりやきソース
■ 鶏肉と凍り豆腐の煮物
■ ブロッコリーの からしマヨ和え
■ ほうれん草と コーンのスー
◆ 湯葉としめじのすまし汁
817kcal 37.4g

THU

6 PICK UP! 牛乳 ごはん アフリカ料理
■ カランガ
■ オクラと ひよこ豆のカレーソテー
■ キャベツのマヨサラダ
■ パインアップルコンポート
◆ 野菜と押麦のスープ
810kcal 33.6g

13 PICK UP! はつ酵乳(プレーン) ごはん
■ 鶏肉の竜田揚げ
■ 枝豆とひじきの煮物
■ いらりこのごまがらめ
■ キャベツときゅうりの 即席漬
◆ じゃが芋とたまねぎのみそ汁
824kcal 34.4g

20 PICK UP! 牛乳 ごはん
■ 肉じゃが
■ 鯖(さば)のみそだれがけ
■ きなこわらびもち
■ もやしとにらのおひたし
◆ 豆腐とわかめのすまし汁
819kcal 37.2g

FRI

7 PICK UP! 牛乳 ごはん
■ 肉野菜炒め
■ 星形コロッケ
■ さやいんげんのごま炒め
■ そうめんサラダ
◆ わかめと豆腐のみそ汁
848kcal 32.3g

14 PICK UP! 牛乳 ソフトフランスパン
■ 白身魚フライ(ホキ)ラタトゥイユ
■ ポテトリヨネーズ
■ 豆マヨサラダ
■ アップルコンポート
◆ ジュリエンスープ
806kcal 30.0g