

令和3年度(2021年度)



7月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

ひとこと	日	曜日	主食	牛乳	副食	あかの食品	きの食品	みどりの食品	エネルギー	たんぱく質	しじつ	えんぶん	かていで
						ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちようしをととのえる	kcal	g	g	g	おぎなう
	1	木	カレーソース ペンネ	○	かいそう 海藻とじゃこのサラダ がまくんのクッキー	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、こなチーズ	ペンネ、バター、さとう チョコレート、ごま	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	829	28.6	33.4	3.3	いも類
半夏生	2	金	たこめし	○	いわしのガーリック揚げ 小松菜とコーンの和え物 豚汁	ぎゅうにゅう、たこ いわし、ぶたにく、とうふ	こめ、さといも、でんぶ あぶら、さとう、こめこ	こまつな、コーン だいこん、ごぼう	819	37.5	27.3	2.9	乳製品
旬の 食材	5	月	むぎ 麦ごはん	○	なす入り肉みそどんの具 けんちん汁 フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく ヨーグルト、とうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう さといも、こんにやく	なす、だいこん、ごぼう にんじん、ピーマン	874	34.0	24.2	2.3	くだもの
	6	火	とうにゅう 豆乳きなこトースト	○	ゴンボ わかめとツナのチーズサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう、とうにゅう きなこ、とりにく、チーズ	パン、さとう、じゃがいも あぶら	オクラ、たまねぎ にんじん、キャベツ	757	30.9	25.1	3.4	小魚
行事食	7	水	こぎつねごはん	○	ほうれん草としらすの卵焼き キャベツのおかか和え 七タスープ お米でお星さまタルト	ぎゅうにゅう、たまご あぶらあげ、しらすぼし	こめ、さとう、こめこ ごま、ふ	はくさい、にんじん キャベツ、ほうれんそう	809	33.3	24.3	2.9	いも類
	8	木	さけ 鮭わかめごはん	○	ピーマンの肉詰め キャベツと生揚げのみそ汁 沖縄県産冷凍パイ	ぎゅうにゅう、さけ、みそ ぶたにく、なまあげ	こめ、ごま、さとう こめパンこ	ピーマン、キャベツ にんじん、たまねぎ	776	34.2	21.7	2.7	たまご
	9	金	ごはん	○	ししゃもフライ 納豆磯和え 揚げボールとじゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう、ししゃも なっとう、ぶたにく	こめ、じゃがいも、さとう パンこ、あぶら、こむぎこ	もやし、にんじん たまねぎ、ほうれんそう	868	33.8	23.3	2.4	くだもの
	12	月	ごはん	○	フェジョアーダ ささみとひじきのサラダ ポン・デ・ケージョ	ぎゅうにゅう、ぶたにく きんときまめ、ひじき	こめ、さとう、しらたまこ オリーブオイル、あぶら	たまねぎ、にんじん コーン、にんにく、パセリ	913	33.9	30.7	2.2	いも類
	13	火	ひ 冷やしうどん	○	てん 天ぷら(ちくわ) 豚肉きんぴら 五色和え	ぎゅうにゅう、ちくわ ぶたにく、ハム	うどん、てんぷらこ あぶら、ごま、さとう	ごぼう、にんじん きゅうり、たけのこ	780	33.6	29.0	4.9	豆類
	14	水	むぎ 麦ごはん	○	ちんじやおろすー 青椒肉絲どんの具 ポテトと卵のスープ 麩のラスク	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、とうふ、ベーコン	こめ、むぎ、ふ、さとう じゃがいも、バター	ピーマン、たまねぎ にんじん、コーン	840	34.8	25.0	2.5	小魚
	15	木	えだまめ 枝豆とコーンのごはん	○	たらの南蛮漬 いそか あ とうがん 冬のすまし汁 チーズ	ぎゅうにゅう、たら とうふ、とりにく、のり	こめ、あぶら、でんぶ こめこ、さとう	とうがん、こまつな えのきたけ、ながねぎ	765	34.5	24.0	3.3	くだもの
旬の 食材	16	金	ごはん	○	ごろごろチキンと夏野菜のカレー 小松菜とこんにやくのサラダ フローズンゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく ヨーグルト、こなチーズ	こめ、じゃがいも、さとう こんにやく、ごま、あぶら	かぼちゃ、ピーマン なす、にんじん、コーン	890	30.7	27.2	2.3	海藻類

★食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

【麩のラスク】(作りやすい量)

焼麩(小町麩) 50g
バター 55g
グラニュー糖 55g(大さじ4と1/2)
シナモン 少々(お好みで)

- ①バターをとかし、グラニュー糖を振り入れ、お好みでシナモンを加える。
- ②ボールに麩と①を入れ、全体的にまぶすようにまわしかけながらしっかりとからめる。
- ③オーブンで焼く
(160℃で10分程度、色を見ながら)



栄養量の基準値

830	34.0	25.0	2.5	7月の おすすめ ピーマン
7月の平均値				
827	33.3	26.3	2.9	