7月　給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献　立　名	赤（主に体の組織を作る食品）	黄（主にエネルギーになる食品）	緑（主に体の調子を整える食品）	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal） 塩分（g）
3	月	×	×	×	給食なし（期末試験）				
4	火	×	×	×	給食なし（期末試験）				
5	水	○	○	○	黒糖パン		パン（黒砂糖）		763 2.9
					牛乳	牛乳			
					いわしのパン粉焼き	いわし、粉チーズ	オリーブ油、パン粉	玉ねぎ、トマト缶、パセリ	
					マカロニのペペロンチーノ	ウインナー	マカロニ、オリーブ油	チンゲンサイ、もやし、にんじん、にんにく	
					オニオンスープ	ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、セロリ、パセリ	
6	木	○	○	○	ご飯		米		842 2.6
					牛乳	牛乳			
					じゃがいもとうずら卵のうま煮	鶏肉、生揚げ、うずら卵	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、しめじ、さやいんげん	
					春雨の酢の物	ちくわ、しらす干し	春雨、白ごま、ごま油、砂糖	小松菜、にんじん、キャベツ	
7	金	○	○	○	元気が出るご飯	牛肉	米、ごま油、砂糖、白ごま	生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ピーマン	841 2.9
					牛乳　**七夕行事食**	牛乳			
					七夕そうめん汁	鶏肉、卵	そうめん	玉ねぎ、にんじん、干ししいたけ、ねぎ	
					冷凍みかん			みかん	
10	月	○	○	○	こぎつねうどん	油揚げ、かまぼこ	うどん、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	720 3.8
					牛乳	牛乳			
					もずくの天ぷら	もずく、ひじき、卵	長いも、天ぷら粉、油	にんじん、玉ねぎ、コーン、オクラ	
					きゅうりのゆかり和え			きゅうり、しそ	
11	火	○	○	○	キムチの炊き込みごはん	豚肉	米、もち米、油、ごま油	白菜キムチ、干し椎茸、にんじん、生姜、にんにく	673 2.7
					牛乳	牛乳			
					もやしスープ	鶏肉		もやし、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	
					大根のナムル		砂糖、ごま油、白ごま	大根、にんじん、にんにく	
12	水	○	○	○	チーズパン	（卵、チーズ）	パン（マーガリン）		844 2.4
					牛乳	牛乳			
					ポークビーンズ	大豆、豚肉	じゃがいも、油、砂糖	セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	
					ツナサラダ	ツナ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁	
					すいか			すいか	

13	木	○	○	○	ご飯		米		855 2.9
					牛乳	牛乳			
					ホキの南部揚げ	ホキ	天ぷら粉、白ごま、黒ごま、油		
					キャベツの甘酢和え	しらす干し、かまぼこ	砂糖	キャベツ、にんじん	
					あらめの炒め煮	あらめ、さつま揚げ、豚肉	ごま油、砂糖	こんにゃく、ごぼう、にんじん、さやいんげん	
14	金	○	○	○	ご飯 **リクエスト給食**		米		827 3.7
					牛乳	牛乳			
					ハンバーグ・ケチャップソース	牛肉、豚肉、豆腐、牛乳、卵	パン粉、砂糖	玉ねぎ	
					粉ふきいも		じゃがいも	パセリ	
					わかめのみそ汁	油揚げ、わかめ、中みそ		玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
18	火	○	○	○	ご飯 **食育の日：和食の基本献立**		米		766 1.7
					牛乳 **郷土料理の日（沿岸部地域）**	牛乳			
					小いわしの梅の香揚げ	小いわし	小麦粉、パン粉、油	梅	
					小松菜のおひたし	かつお節	砂糖	小松菜、もやし	
					冬瓜汁	豆腐、油揚げ、鶏肉		冬瓜、しめじ、ねぎ	
19	水	○	○	○	リッチパン	（卵）	パン（マーガリン）		886 2.7
					牛乳	牛乳			
					鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ、バジル	
					コーンサラダ	ハム	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、レモン果汁	
					トマトと卵のスープ	ベーコン、卵	油	トマト、玉ねぎ、セロリ、パセリ	
					ミルクアイス	ミルクアイス			
20	木	○	○	○	夏野菜カレーライス	鶏肉	米、油、はちみつ	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、なす、かぼちゃ、さやいんげん	891 2.6
					牛乳 **リクエスト給食**	牛乳			
					フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		パイン缶、みかん缶、黄桃缶、バナナ	

＊（　）は、基準パンに添加されている材料です。

＊献立は物資などの都合で変わることがあります。

【給食費についてのお知らせ】

近年の物価上昇により、学校給食に使用する食材費も高騰を続けています。安全安心で栄養豊かな給食を提供するためには、１食あたり３３２円の給食費が必要です。これは、今までの給食費１食３１０円から２２円の増額となります。府中町では、保護者の方の負担を増やすことが無いよう、国の「新型コロナウイルス感染症対応臨時交付金」の交付を受け、給食費増加分に充てることになりました。今年度の**給食費保護者負担額は今まで通り１食３１０円と変わりません**ので、ご了承ください。