



7月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名		食品名			1人分 kcal	たんぱく質 %	脂質 %			
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの				からだの調子を整える		
1	水	ご飯		生揚げの肉詰め煮 小松菜のおかかかけ 味噌汁	牛乳 生揚げ 豚挽き肉 だし削り節 かつお節 味噌 油揚げ	米 小麦粉 砂糖	きくらげ ねぎ 生姜 グリーンピース(冷凍) 小松菜 玉ねぎ キャベツ	785	15.7	27.7		
2	木	じゃこ入り チャーハン (卵なし)		ツナニラ玉 きゅうりと春雨のピリ辛 青梗菜としめじのスープ	ちりめんじゃこ なると 牛乳 まぐろ(油漬) 卵 鶏肉	米 大麦 油 ごま油 砂糖 でん粉 はるさめ	ねぎ 椎茸 にら きゅうり 人参 にんにく 生姜 しめじ チンゲンサイ	797	17.8	29.8		
3	金	ご飯		アジフライ かぼちゃの含め煮 茄子の味噌汁	牛乳 あじ 卵 油揚げ だし削り節 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 茄子 さやいんげん	850	16.0	25.2		
国産小麦パン		6	月	バジル トースト		チリコンカン ガーリックポテト じゃこ入り茹で野菜	牛乳 いんげんまめ ちりめんじゃこ ひき肉	食パン バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 トマトピューレ キャベツ 小松菜	779	16.8	33.3
七夕献立		7	火	枝豆ご飯		穴子入り卵焼き そうめん汁 桃ゼリー	牛乳 卵 あなご 鶏肉 だし昆布 だし削り節 油揚げ アガー	米 油 砂糖 とうもろこし 桃ジュース	枝豆 玉ねぎ 人参 椎茸 しめじ ねぎ みょうが 小松菜	792	14.9	24.2
8	水	ご飯		魚のカレー風味焼き チンゲンサイの 胡麻風味和え 冬瓜汁	牛乳 さば だし削り節 だし昆布 鶏肉 海老	米 小麦粉 ごま 砂糖	チンゲンサイ 人参 冬瓜 しめじ 小松菜	748	17.2	26.4		
9	木	焼きそば		もちもちポテト 水菜とツナの和え物 清美タンゴール	豚肉 いか 海老 牛乳 まぐろ(油漬)	油 中華めん じゃがいも ながいも でん粉 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 椎茸 キャベツ もやし ビーマン 水菜 きゅうり 清美タンゴール	756	15.9	25.7		
10	金	麦ご飯		いかの葱味噌焼き じゃが芋と さつま揚げの煮物 具沢山すまし汁	牛乳 いか 味噌 わかめ さつま揚げ だし削り節 豆腐 蒸しわかまぼこ	米 大麦 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース(冷凍) 筍 えのきたけ ほうれん草	762	17.1	16.3		
13	月	ししじゅうしい		ししゃものサクサク揚げ ゴーヤチャンプル もずくスープ	豚肉 昆布 牛乳 もずく 豆腐 だし削り節 削り節 ししゃも	米 油 ごま 小麦粉 でん粉 ごま油	にがうり もやし 大根 人参 水菜	775	16.3	29.7		
14	火	スパゲッティ ボンゴレ トマトソース		ビーンズサラダ ブルーベリーケーキ	ベーコン あさり チーズ 牛乳 ひよこまめ 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン マツ シュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり 枝豆 (冷凍) フルーベリー レーズン	836	15.6	29.0		
15	水	ご飯		珍珠丸子 もやしの中華サラダ 豆腐と青菜のスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 鶏肉 豆腐	米 パン粉 でん粉 もち米 ごま油 砂糖	生姜 椎茸 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 ねぎ 小松菜	861	15.1	24.6		
16	木	ご飯		豚肉と豆腐の煮込み ごぼうチップス 海藻入り中華サラダ	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐 海藻サラダ	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ 小松菜 ごぼう 大根 きゅうり 玉ねぎ	802	14.6	25.2		
17	金	コッペパン		ローストチキン いんげんと コーンのソテー 野菜のポタージュ	牛乳 鶏肉	コッペパン 砂糖 油 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ さや いんげん コーン缶 人参 クリームコーン缶 パセリ	754	17.6	34.9		
20	月	夏野菜カレー		シーフード入り茹で野菜 すいか	豚肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 トマト缶 りんご セロリ 枝豆(冷凍) キャベツ きゅうり すいか	859	12.4	24.2		
21	火	押し麦ご飯		鶏肉と芋の揚げ煮 パンサンスー	牛乳 鶏肉 ハム	米 大麦 でん粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 はるさめ	生姜 ビーマン 人参 キャベツ きゅうり もやし	828	12.9	27.7		
22	水	ガーリックライス		大豆ハンバーグ 茹で野菜 ヌードルスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 鶏肉	米 バター パン粉 油 ヌードル	にんにく 玉ねぎ マツ シュルーム 小松菜 コーン缶 人参 キャベツ 生姜	854	14.9	26.8		

今月の給食対応としましては、安全面を考慮しながらも給食の時間を少しでも有効活用していきたいということで季節の食材を使用したり行事食を取り入れたり、品数もすこしづつ増やしていく方針です。

今月も給食前の手洗いの徹底、パンやフルーツは小分けの袋に入れるなどの対応で、直接手を使って食べることをないよう指導してまいります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	802	15.7	26.9	384	124	3.6	3.9	293	0.48	0.6	41	3.2	5.8
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5