



# 7 月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名			食品名			I 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	木	ジャージャー麺	磯ポテト 小松菜とコーンのお浸し	豚挽き肉 大豆 味噌 牛乳 青のり かつお節	中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも	生姜 にんにく 人参 椎茸 菊 ねぎ きゅうり もやし 小松菜 コーン缶	758	###	###	
2	金	ご飯	アジフライ かぼちゃの含め煮 チンゲンサイの生姜醤油かけ 味噌汁	牛乳 あじ 卵 だし削り節 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	かぼちゃ チンゲンサイ 人参 生姜 キャベツ ねぎ	852	###	###	
5	月	ご飯	西湖豆腐 きゅうりと春雨のピリ辛 いわちく炒め	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 田作り	米 油 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 椎茸 菊 トマト缶 ねぎ ビーマン きゅうり	788	###	###	
6	火	フレンチトースト	コーンシチュー 野菜いろいろピクルス風 冷凍みかん	卵 牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	食パン 砂糖 バター 油 じゃがいも 小麦粉	人参 玉ねぎ コーン缶 クリームコーン缶 パセリ ビーマン きゅうり セロリ 大根 冷凍みかん	789	###	###	
七夕献立										
7	水	枝豆ご飯	六子入り卵焼き オクラのおかか醤油かけ そうめん汁 サイダーゼリー	牛乳 卵 あなご かつお節 鶏肉 だし昆布 だし削り節 油揚げ アガー	米 油 砂糖 そうめん サイダー	枝豆 玉ねぎ 人参 椎茸 オクラ しめじ ねぎ みょうが 小松菜 パインアップル(缶)	796	###	###	
8	木	ご飯	茄子のはさみ揚げ 野菜の塩風味 豆腐と青菜のスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ	米 小麦粉 油 片栗粉 パン粉	茄子 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ねぎ 生姜 小松菜	871	###	###	
カミカミ献立										
9	金	押し麦ご飯	いかの変わりソースかけ じゃが芋とさつま揚げの煮物 味噌汁	牛乳 いか さつま揚げ だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリンピース(冷凍) 大根 ねぎ さやえんどう	817	###	###	
12	月	和風おろしスパゲッティ	チキンサラダ ブルーベリーケーキ	まぐろ(油漬) のり 牛乳 鶏肉 卵	油 スパゲッティ バター 砂糖 小麦粉	大根 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ブルーベリー レーズン	823	###	###	
13	火	ご飯	生揚げの野菜あんかけ じゃこ入りビーンズサラダ 冷凍パン	牛乳 生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ ひよこまめ	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 もやし にら キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) 冷凍パン	816	###	###	
14	水	三色ピラフ	ローストチキン チーズ入り茹で野菜 ガーリックポテト オニオンスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	人参 コーン缶 冷凍いんげん にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり パセリ	810	###	###	
15	木	ししじゅうしい	焼きししゃも ゴーヤチャンプル 田舎汁	豚肉 昆布 牛乳 ししゃも 豆腐 かつお節 田舎汁	米 油 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	にがうり もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	747	###	###	
16	金	ぶどうコッペパン	ジャーマンオムレツ いんげんとコーンのソテー マカロニスープ	牛乳 ウィンナー 卵 生クリーム ベーコン	ぶどうコッペパン 油 バター じゃがいも マカロニ	玉ねぎ パセリ さやいんげん コーン缶 人参 キャベツ しめじ 小松菜	783	###	###	
19	月	ご飯	鯖のみそソースかけ 牛蒡と白滝のきんぴら 具沢山澄まし汁	牛乳 さば 味噌 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ わかめ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	ごぼう さやえんどう 菊 大根 ねぎ ほうれん草	774	###	###	
20	火	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	869	###	###	

	I 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	807	15.6	26.9	382	129	2.9	3.7	276	0.4	0.59	39	3.3	5.8
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7

7月13日冷凍パン(沖縄産)を使用します。パイナップルの喫食が心配な場合は栄養士有木が養護教諭神棒までご連絡ください。

# 9 月献立表

日	曜日	献立名			食品名			I 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	大豆入りドライカレー	いか入りフレンチサラダ 冷凍みかん	大豆 豚挽き肉 牛乳 いか	米 大麦 バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ビーマン トマト缶 じゃがいも 枝豆(冷凍) りんご 冷凍みかん	822	###	###	
2	木	黒砂糖コッペパン	ポテトグラタン コーンともやしのサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ 豆腐	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ コーン缶 もやし 人参 小松菜	815	###	###	
3	金	ご飯	豚肉の生姜焼き 小魚と大豆のかりかり揚げ かぶときゅうりの浅漬け 味噌汁	牛乳 豚肉 大豆 田作り だし煮干 豆腐 味噌	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	生姜 かぶ きゅうり かぶ(葉) 人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	829	###	###	