



7月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	主食	献立名		食品名			エネルギー	たんぱく質	脂質
			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	kcal	%	%
1	金	青椒肉絲丼	春雨スープ	豚肉 豆腐 牛乳	米 小麦 なたね油	砂糖 春雨	人参 小松菜 ビーマン	772	15.9	26.2
			茹でとうもろこし				にんにく 生姜 ゆでたけのこ			
4	月	ジャンバラヤ	マンハッタン クラムチャウダー	鶏肉 むきえび ウィンナー あさり たまご 牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	米 小麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	人参 ビーマン 赤ビーマン	791	13.6	28.6
			チーズケーキ				ホールトマト			
							にんにく 生姜 玉ねぎ			
							セロリ 黄ピーマン			
5	火	炒め ジャージャー麺	ポテトたご揚げ	豚肉 みそ 卵	蒸し中華めん 砂糖	小麦粉	人参	908	16.1	32.8
			えだまめ	ベーコン タコ 牛乳 青のり	かたくりこ じゃがいも	油 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸			
							ゆでたけのこ もやし きゅうり			
							しょうが漬 えだまめ			
6	水	きなこ豆乳 トースト	チリコンカン	きな粉 豆乳 赤いんげん豆	食パン じゃがいも	砂糖	人参 ビーマン 赤ビーマン	765	14.8	28.9
			カラフルサラダ	ベーコン 豚肉 牛乳	油		ホールトマト バジル			
			メロン(予定)				にんにく 生姜 玉ねぎ			
							セロリ			
							ホールコーン マッシュルーム			
							キャベツ きゅうり 黄ピーマン			
							メロン			
7	木	あなごちらし	七タ汁	あなご 卵 豆腐	米 小麦 砂糖 麩	そうめん 白玉粉	人参 小松菜 オクラ	807	13.8	20.4
			白玉フルーツポンチ	牛乳	油 ごま		生姜			
							みかん缶 りんご缶 もも缶			
							みかん缶汁			
8	金	ごはん	昆布の佃煮	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	こんやく じゃがいも	人参 さやいんげん	773	17.0	28.3
			豆鯨の南蛮漬	牛乳 昆布 豆あじ	油 ごま		長ねぎ 玉ねぎ 大根			
			肉じゃが							
			根菜のごま豚汁							
11	月	シーフード ピラフ	イタリアンスープ	鶏肉 むきえび いか	米 小麦 片栗粉	パン粉 砂糖	人参 小松菜 かぼちゃ	781	15.5	29.8
			カボナータ	ベーコン 卵 鶏肉 牛乳 粉チーズ	油 バター		赤ピーマン			
							ホールトマト さやいんげん			
							にんにく 玉ねぎ エリンギ			
							セロリ			
							ホールコーン なす			
							ズッキーニ			
							黄ピーマン			
12	火	おろし スパゲッティ	バンバンジー風サラダ	ツナ 鶏肉	スパゲッティ 砂糖	じゃがいも	大根菜	805	18.4	27.8
			ごまポテト	牛乳 のり 青のり	油 ごま油 ごま		大根 生姜 長ねぎ もやし			
			冷凍みかん(予定)				きゅうり			
							冷凍みかん			
13	水	麦ごはん	野菜の肉巻きフライ	豚肉 豚ひき肉 みそ	米 小麦 小麦粉 なたね油	砂糖 春雨	人参 小松菜 アスパラガス	778	14.4	29.6
			麻婆なす	牛乳	油 ごま油		赤ピーマン			
			きゅうりと春雨のピリ辛				にんにく 生姜 ほうろく			
							ゆでたけのこ 長ねぎ きゅうり			
14	木	ミルクパン	ズッキーニのグラタン	豚ひき肉 鶏肉 いんげん豆	ミルクパン 砂糖	じゃがいも	人参 小松菜 かぼちゃ	777	16.4	30.7
			かぼちゃのサラダ	ひよこ豆 牛乳 ピザチーズ	油		さやいんげん			
			豆入りスープ				ズッキーニ 玉ねぎ			
							キャベツ			
15	金	麦ごはん	魚の包み揚げ	ホキ 豆腐 卵	米 小麦 春巻きの皮	小麦粉	人参 小松菜 しそ葉	750	18.7	25.0
			三色和え	牛乳 ピザチーズ	砂糖 なたね油	脂 ごま油 ごま	生姜			
			かきたま汁				キャベツ 長ねぎ			
							えきたけ			
19	火	夏野菜の中草丼	もずくと卵のスープ	豚肉 いか あさり	米 小麦 なたね油	砂糖	小松菜 赤ピーマン チンゲン菜	784	14.3	24.0
			スパイシーポテト	ホタテ貝 卵 牛乳 もずく 粉寒天	かたくりこ	じゃがいも 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸			
			サイダーゼリー		油 ごま油		ゆでたけのこ レタス			
							黄ピーマン 長ねぎ			
							みかん缶 もも缶			
20	水	いわしの 蒲焼き丼	甘酢和え	いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 小麦 なたね油	砂糖	人参 小松菜	745	16.3	27.1
			冬瓜汁	牛乳	かたくりこ		キャベツ ホールコーン			
			小玉すいか(予定)				冬瓜 しめじ			
							スイカ			

材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	V A	V B 1	V B 2	V C	食塩相当量	食物繊維
	k c a l	%	%	m g	m g	m g	m g	μ g	m g	m g	m g	g	g
今月平均摂取量	784	15.8	27.6	387	118	3.5	3.7	307	0.48	0.61	50	3.1	6.5
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

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の生徒(12歳~14歳)の基準値を記載しております。