



# 7月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー	たんぱく質	脂質
		主食	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	g	g
3	月	麦ごはん	野菜の肉巻きフライ 麻婆なす 絆三絲	豚肉 鶏ひき肉 みそ ハム 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	人参 小松菜 アスパラガス にんにく 生姜 ごぼう なす 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし	747	27.7	24.8
4	火	ジャンバラヤ アメリカ料理	コーンチャウダー チーズケーキ	鶏肉 むきえび ウィンナー 豆乳 牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	人参 小松菜 赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ セロリ 黄ピーマン クリームコーン ホールコーン	777	30.6	25.7
5	水	ジャージャー麺	ポテトたこ揚げ えだまめ(東京都産) 旬の食材	豚ひき肉 みそ 卵 ベーコン たこ 牛乳 青のり	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 油 ごま油	人参 にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり 酢漬け生姜 えだまめ	764	32.6	30.4
6	木	きなこ豆乳トースト 手作りのイカ-0-0-0	チリコンカン カラフルサラダ とうきょう 元気農場 食材使用	きな粉 豆乳 ウィンナー 金時豆 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	食パン 砂糖 強力粉 小麦粉 じゃがいも 油 バター	人参 ホールトマト 赤ピーマン パプリカ にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ エリンギ ホールコーン キャベツ きゅうり 黄ピーマン	756	30.0	28.8
7	金	七夕し 七夕	笹かまとカボチャの天ぷら 小松菜のごまじょうゆ 七夕汁 サイダーゼリー	油揚げ 卵 笹かまぼこ 鶏肉 牛乳 チーズ 粉寒天	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 麩 そうめん 油 ごま	人参 小松菜 さやえんどう かぼちゃ オクラ 干し椎茸 かんぴょう れんこん もやし 長ねぎ みかん缶 もも缶	794	27.6	22.4
10	月	夏野菜の中華丼	もずくとお卵のスープ スパイシーポテト 冷凍みかん(予定)	豚肉 いか あさり ホタテ貝 卵 牛乳 もずく	米 麦 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 油 ごま油	小松菜 チンゲン菜 赤ピーマン にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 シタス キャベツ 黄ピーマン 長ねぎ 冷凍みかん	747	28.3	21.3
11	火	ブルーベリー ジャムサンド	ズッキーニのグラタン かぼちゃのサラダ 豆入りスープ 季節の食材	豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏肉 インゲン豆 ひよこ豆 大豆 牛乳 ピザチーズ	コッペパン ブルーベリージャム 砂糖 じゃがいも 油 オリーブ油	人参 小松菜 かぼちゃ ズッキーニ 玉ねぎ キャベツ ブルーベリー	747	31.2	25.1
12	水	ごはん かみかみ献立	昆布の佃煮 豆鯿の南蛮漬け 野菜の煮物 旬の食材 茹でとうもろこし(東京都産)	豚肉 高野豆腐 牛乳 昆布 豆鯿	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 こんにやく じゃがいも 油	人参 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう とうもろこし	755	30.8	19.3
13	木	青肉肉餅 季節の料理	春雨スープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨 白玉粉 油 ごま油	人参 小松菜 ピーマン にんにく 生姜 ゆでたけのこ 干し椎茸 もやし 長ねぎ みかん缶 りんご缶 もも缶 みかん缶汁	769	28.1	23.0
14	金	シーフードピラフ	イタリアンスープ カボナータ	鶏肉 むきえび いか ベーコン 卵 牛乳 粉チーズ	米 麦 片栗粉 パン粉 砂糖 油	人参 小松菜 かぼちゃ 赤ピーマン ホールトマト パプリカ にんにく セロリ 玉ねぎ ホールコーン なす ズッキーニ 黄ピーマン	748	29.7	25.5
18	火	麦ごはん	魚の包み揚げ 三色和え かきたま汁	しいら 豆腐 たまご 牛乳 ピザチーズ	米 麦 春巻きの皮 小麦粉 砂糖 片栗粉 油 ごま	人参 小松菜 しそ 生姜 長ねぎ キャベツ えのきたけ	750	37.3	21.2
19	水	おろしスバゲッティ	ハンパンジー風サラダ ポテトソテー	ツナ 鶏肉 ベーコン 牛乳	スバゲッティ 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 オリーブ油 ごま油 ごま バター	人参 小松菜 大根葉 生姜 大根 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ	768	35.3	31.0
20	木	魚の蒲焼さき 土用の丑の日	甘酢和え 冬瓜汁 小玉すいか(予定) 季節の料理	さんま 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 油	人参 小松菜 キャベツ ホールコーン 冬瓜 しめじ 小玉すいか	791	31.5	31.9

材料の都合等により、献立や食材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	763	16.1	30	389	113	3.3	3.5	320	0.48	0.61	47	2.8	10.2
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。