

7月献立表

中野区立緑野中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	
		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	月	ご飯	○	四川豆腐 中華サラダ ごぼうのから揚げ	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ いら 大根 きゅうり ごぼう	839	14.0	28.0
2	火	ビスキュイパン	○	じゃが芋のオランダ煮 じゃこ入りゆで野菜	卵 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ	パンズパン バター 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり	698	13.5	30.2
3	水	コーンピラフ	○	大豆ハンバーグ チーズ入り茹で野菜 チンゲンサイとしめじのスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 チーズ 鶏肉	米 大麦 バター 油 パン粉 砂糖	玉ねぎ コーン パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 しめじ チンゲンサイ ねぎ	818	13.4	29.2
4	木	ご飯	○	魚のカレー風味焼き 豚肉とキャベツの炒め物 味噌汁	牛乳 さば 豚肉 だし煮干 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 砂糖	キャベツ 人参 いら ねぎ 大根 小松菜	768	15.5	24.6
5	金	七夕献立 わかめご飯	○	厚焼き卵 華風きゅうり そうめん汁 サイダーゼリー	わかめ 牛乳 卵 鶏肉 だし昆布 だし削り節 油揚げ アガー	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 そつめん サイダー	玉ねぎ 人参 椎茸 きゅうり しめじ ねぎ みょうが 小松菜 バインアップル	771	12.7	21.8
8	月	しじじゅうしい	○	魚の香味焼き ゴーヤチャンプル 味噌汁	豚肉 昆布 牛乳 鮭 豆腐 かつお節 だし煮干 油揚げ 味噌	米 油 ごま ごま油 じゃがいも	ねぎ 生姜 にがうり もやし 人参 大根 ごぼう 小松菜	769	19.3	23.9
9	火	高菜スバゲッティ	○	フレンチサラダ ブルーベリーケーキ	鶏肉 しらす干し わかめ 牛乳 卵	スパゲッティ 油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 バター	人参 しめじ 高菜漬 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ブルーベリー レーズン	743	12.9	23.9
10	水	ご飯	○	パンパンジー きゅうりと春雨のピリ辛 豆腐と青菜のスープ	牛乳 鶏肉 だし削り節 豆腐 蒸しわかめ だし昆布	米 ごま 砂糖 ごま油 はるさめ	生姜 にんにく ねぎ きゅうり 人参 小松菜	726	15.5	27.1
11	木	バジルトースト	○	あさりのチャウダー ツナ入り茹で野菜 メロン	牛乳 鶏肉 あさり まぐろ わかめ	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ レモン もやし 小松菜 メロン	715	14.4	36.6
12	金	かみかみデー 発芽玄米ご飯	○	豆あじの唐揚げ ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 あじ 油揚げ ひじき だし削り節 竹輪 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 人参 いんげん ごぼう 大根 ねぎ	728	15.1	25.2
16	火	ご飯	○	魚のオニオンステーキ じゃが芋のきんぴら いら玉味噌汁	牛乳 鮭 豆腐 だし煮干 卵 味噌	米 バター ごま油 砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん えのきたけ いら	724	17.0	19.3
17	水	ジャージャー麺	○	人参ラペ 磯平テト	豚挽き肉 大豆 味噌 牛乳 まぐろ 青のり	中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま じゃがいも	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 ねぎ きゅうり もやし らっきょう レモン	705	15.1	33.6
18	木	炒飯	○	いかのリング揚げ 豆もやしのナムル わかめ入りスープ	なると 卵 牛乳 いか だし削り節 わかめ 豆腐	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ 生姜 大豆もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	731	15.0	26.7
19	金	夏野菜カレー	○	チキンサラダ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 鶏肉	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 枝豆 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 トマト りんご セロリー キャベツ きゅうり みかん	843	12.1	23.3

※献立や食材は、物資購入等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	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	756	14.7	26.6	361	118	3.5	3.6	298	0.47	0.60	32	2.8	8.3
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未満	7.0以上

今月の給食目標
暑さに負けない食生活を送ろう

9月1週目献立表

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	
		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
2	月	チリビーンズライス	○	いか入りフレンチサラダ 梨	豚挽き肉 大豆 ひよこまめ チーズ 牛乳 いか	米 大麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	トマトピューレ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり りんご 梨	730	12.5	20.3
3	火	ご飯	○	チキンカツ 磯ひたし 豚汁	牛乳 鶏肉 卵 のり 豚肉 油揚げ だし削り節 だし昆布 味噌 豆腐	米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく	キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ	851	15.1	31.6
4	水	ガーリックライス	○	白身魚のピカタ ビーンズサラダ ミネストローネ	牛乳 ホキ 卵 チーズ ひよこまめ ベーコン	米 小麦粉 砂糖 油 マカロニ	にんにく キャベツ 人参 きゅうり 枝豆 玉ねぎ セロリー トマト トマトピューレ	730	15.8	18.9
5	木	ご飯	○	四川味噌豆腐 ひじきのナムル こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ひじき	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ もやし 小松菜	781	15.4	26.9
6	金	ぶどうパン	○	洋風卵焼き カラフルサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム ベーコン	ぶどうパン 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー きゅうり ピーマン キャベツ しめじ 小松菜	722	15.8	32.8