



7月献立表



中野区立北中野中学校
7月給食回数 14回



日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	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	ご飯		魚のカレー風味焼き ひじきの炒め煮 舟きゅうり 味噌汁	牛乳 さば 油揚げ ひじき だし削り節 竹輪 味噌	米 小麦粉 油 砂糖	人参 冷凍いんげん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	812	34.4	28.3
3	火	海の幸スパ ゲッティ		じゃこ入りサラダ パンキンケーキ	いか 海老 ちりめんじゃこ 卵 調理用牛乳 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター マーガリン	にんにく 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ レーズン	775	32.1	28.0
4	水	ご飯		茄子のはさみ揚げ いんげんの辛子醤油 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 だし煮干 わかめ 味噌	米 小麦粉 油 でん粉 パン粉 砂糖	茄子 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	864	26.6	28.3
5	木	バジルトース ト		あさりのチャウダー ピーンズサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 いんげんまめ あさり 調理用牛乳	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 キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) 冷凍みかん	762	30.3	35.2
6	金	枝豆ご飯		鮭の照り焼き オクラのおかか醤油 蒸しとうもろこし そうめん汁 サイダーセリ	牛乳 鮭 かつお節 鶏肉 だし昆布 だし削り節 油揚げ アガー	米 砂糖 そうめん サイダー	枝豆 生姜 オクラ とうもろこし 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ みょうが 小松菜 ハインツプル (缶)	791	36.3	18.1
9	月	ゆかりご飯		穴子入り卵焼き 五目豆 冬瓜汁	牛乳 卵 あなご 大豆 昆布 だし削り節 だし昆布 鶏肉 海老	米 大麦 油 砂糖 こんにやく	ゆかり 玉ねぎ 人参 椎茸 蓮根 冬瓜 しめじ 小松菜	746	31.2	24.5
10	火	麦ご飯		四川豆腐 パンサンスー ジュシーフルーツ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ハム	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 はるさめ	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ(漬物) ねぎ じゃこ キャベツ きゅうり もやし ジュシーフルーツ	840	33.5	27.8
11	水	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 ししゃも 豆腐 かつお節 だし削り節 もずく	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	31.5	29.7
12	木	黒砂糖コッ ペパン		鶏肉のディアブル 野菜のピクルス風 じゃが芋とベーコンスー プ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	黒砂糖パン パン粉 油 砂糖 じゃがいも	パセリ きゅうり 人参 大根 セロリー キャベツ 小松菜	770	33.8	34.5
13	金	ご飯・大豆 ふりかけ		いかのかりんと揚げ 菱わかめのきんぴら かぼちゃの含め煮 味噌汁	大豆 かつお節 のり 牛乳 いか わかめ 豚肉 だし煮干 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま でん粉 油 こんにやく じゃがいも 七味唐辛子	生姜 ごぼう 人参 かぼちゃ えのきたけ ねぎ	797	32.2	20.2
17	火	ご飯		ツネニラ玉 きゅうりみょうがのあえ物 茄子の味噌汁	牛乳 まぐろ(油漬) 卵 削り節 油揚げ だし削り節 味噌	米 油 ごま油 砂糖 でん粉	ねぎ 椎茸 じゃこ きゅうり みょうが レモン 生姜 人参 玉ねぎ 茄子 さやいんげん	790	32.4	29.3
18	水	ジャー ジャー麺		もちもちポテト 磯びたし	豚挽き肉 大豆 味噌 牛乳 のり	中華めん 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも ながいも	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 ねぎ きゅうり もやし キャベツ 小松菜	813	29.6	30.7
19	木	ご飯		利休焼き いんげんと豚肉の炒め 根菜汁	牛乳 たら いわしすり身 味噌 豚肉 だし削り節 油揚げ	米 でん粉 ごま油 ごま油 こんにやく じゃがいも	生姜 玉ねぎ ねぎ さやいんげん ごぼう 人参 大根	739	29.6	21.8
20	金	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 セロリー 枝豆(冷凍) キャベツ きゅうり 小玉すいか	857	26.6	24.3

※学校行事、食材の入荷等で献立を変更する場合があります。
※18日(水)の中華麺はそばと同じ製造ラインです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	795	31.4	24	370	133	3.5	3.8	289	0.45	0.62	36	3.3	6.1
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

季節の食材 — あなご 冬瓜 かぼちゃ トマト ピーマン オクラ ニガウリ 枝豆 とうもろこし なす すいか

7月は前半が梅雨で湿度が高く、後半は夏の日差しで気温が高くなります。どちらも汗をかくシーズンですので、牛乳・野菜・海藻・大豆製品などを残さず食べて、汗で失われる無機質を補給しましょう！



第1回残食率調査の結果！(調査期間：6月4日～19日)

6月におこなった残食率調査の集計ができました。昨年度と比べると、主食はバラつきがありましたが、おかず類(特に鶏の生姜煮、昆布豆、汁物全般)と牛乳が減ってきています。これらはたんぱく質や無機質が多く含まれ成長期のからだ作りに必要なので、ぜひ食べていってほしいと思います。

	ご飯	パン	麺	補食	牛乳	果物	おかず
29年6月	8.6%	5.3%	6.2%	1.1%	7.8%	14.2%	9.8%
30年6月	9.3%	3.4%	11.4%		2.6%	13.3%	7.8%

※ 全体でおよそ460人なので、10%=46人分の量