



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	牛乳	食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
				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	茄子とトマトのスパゲティ カラフルピクルス 東京ブルーベリーのマフィン		豚肉 粉チーズ 鶏卵 調理用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 揚げ油 砂糖 小麦粉 三温糖 バター 粉砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト トマト缶 トマトピューレ なす 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり セロリ キャベツ ブルーベリー	815	28.0	26.9
2	火	たこめし 魚のみそマヨネーズ焼き すまし汁 生わかめと野菜の酢の物		たこ 揚げ あじ 甘味噌 鶏肉 だし削り節 生わかめ	米 油 砂糖 油 マヨネーズ あられ麩 砂糖	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ えのきだけ 生姜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし きゅうり 人参	771	38.5	25.2
3	水	麦ご飯 鶏肉のバーベキューソースかけ 梅ドレッシングサラダ 夏のみそ汁		鶏肉 だし削り節 揚げ 豆腐 味噌 かまぼこ	米 麦 油 砂糖 砂糖 油	トマトピューレ りんご にんにく 梅干し キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン 南瓜 玉ねぎ さやいんげん	837	33.5	27.2
4	木	ガーリックトースト チリ・コン・カン ハニーマスタードサラダ		豚肉	食パン バター 油 白いんげん オリーブ油 はちみつ マヨネーズ じゃが芋 揚げ油	にんにく ハセリ にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ マッシュルーム ホールコーン トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり 人参	806	27.2	36.2
5	金	夏ちらし 七夕すまし汁 蒸しとうもろこし わかさぎの南蛮漬		鶏肉 えび 鶏卵 だし昆布 だし削り節 わかさぎ	米 砂糖 油 そうめん 油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油	干し椎茸 人参 蓮根 枝豆 人参 大根 とうもろこし 長ねぎ	841	35.8	23.5
8	月	発芽玄米ご飯 しそひじきふりかけ 高野豆腐と野菜のうま煮 みそドレッシングサラダ		芽ひじき 花かつお 鶏肉 昆布 高野豆腐 だし削り節 生わかめ 味噌	米 白ごま 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 砂糖 油 白ごま ごま油	ゆかり ごぼう 人参 干し椎茸 さやいんげん 人参 キャベツ きゅうり	837	29.6	24.7
9	火	2色揚げパン(きな粉・ゴマ) コーンシチュー キャロットラペ		きな粉 鶏肉 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム 鶏がら ツナ缶油漬	揚げ油 コッペパン 砂糖 黒ごま 油 じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 クリームコーン ホールコーン ほうれんそう 人参 らっきょう レモン	847	28.6	40.7
10	水	青椒肉絲丼 ジャンボぎょうざ 華風きゅうり フルーツポンチ		豚肉 鶏がら 豚肉	米 麦 油 砂糖 でん粉 揚げ油 ごま油 ぎょうざの皮 ごま油 砂糖 砂糖	にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン 生椎茸 だけのご 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ いら 長ねぎ きゅうり パイン缶 黄桃缶 みかん缶	913	31.2	26.4
11	木	ご飯 魚のカレー風味焼き 大豆の磯煮 具沢山みそ汁		さば 大豆 あさり ひじき さつま揚げ だし削り節 生揚げ 味噌	米 でん粉 油 油 こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参 人参 大根 南瓜 長ねぎ	819	40.5	24.2
12	金	カムカムまわかめご飯 あなご入り卵焼き 胡瓜と茗荷の甘酢和え 冬瓜汁		くきわかめ ちりめんじゃこ あなご 鶏卵 鶏肉 豆腐 だし削り節 だし昆布	米 白ごま 油 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう 干し椎茸 茗荷 キャベツ きゅうり 人参 干し椎茸 冬瓜 長ねぎ 小松菜	761	31.1	24.0
16	火	ジャージャー麺 中華風もずくスープ メロン		豚肉 味噌 鶏がら ベーコン 豆腐 もずく 鶏がら	油 中華めん 砂糖 ごま油 でん粉 油 ごま油	生姜 にんにく 干し椎茸 人参 だけのご 長ねぎ きゅうり もやし 干し椎茸 玉ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ 青梗菜 メロン	757	28.6	29.1
17	水	ごま若布ご飯 茄子のはさみ揚げ いんげんのからし醤油 みそけんちん		わかめ 豚肉 鶏卵 だし削り節 揚げ 押し豆腐 味噌	米 白ごま 小麦粉 油 でん粉 パン粉 揚げ油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	なす 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ ごぼう 人参 大根 長ねぎ	816	27.4	23.9
18	木	衣笠丼 うずら豆の甘煮 干しゆばの煮びたし 抹茶ミルクゼリー		湯葉 だし削り節 アガー 調理用牛乳 生クリーム	米 麦 でん粉 うずら豆 三温糖 砂糖	葉ねぎ 玉ねぎ もやし 小松菜	866	29.2	24.7
19	金	東京夏野菜カレー 手作り福神漬 小玉すいか		豚肉 鶏がら	米 麦 油 じゃが芋 揚げ油 バター 小麦粉 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 南瓜 なす りんご トマト缶 トマト 大根 きゅうり 人参 蓮根 生姜 小玉すいか	919	22.7	28.2

*食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	838	15.4	29.4	3.0	402	128	3.5	336	0.7	0.6	37	6.0
一食当たり基準	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5