

7月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	牛乳	卵の仲間 血や肉になる	魚の仲間 魚や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %
3	月	ご飯			米		753	19.7	32.1
		魚の姿みそ焼き		鮭 味噌	砂糖 ごま 大葉				
		きゅうりとみょうがのあえ物		削り節		きゅうり みょうが 生葉			
		こんにゃくのピリ辛炒め			ごま油 こんにゃく 砂糖				
		かきたま汁		だし削り節 豆腐 卵	でん粉	人参 ねぎ 小松菜			
4	火	黒砂糖コッパン			黒砂糖/パン		780	15.2	39.0
		茄子のグラタン		豚挽き肉 チーズ	油 バター 小麦粉	茄子 こんにゃく 玉ねぎ 人参 トマト缶 トマトピューレ パセリ			
		コーンともやしのサラダ			油 砂糖	コーン缶 もやし 人参			
		じゃが芋とベーコンスープ		ベーコン	油 じゃがいも	人参 キャベツ セロリー 小松菜			
5	水	キムチチャーハン		豚肉 卵	米 大葉 油 ごま油 砂糖	人参 ピーマン キムチ	860	16.2	28.8
		春巻き		豚肉	油 春雨 砂糖 でん粉 ごま油 春巻きの皮 小麦粉	生葉 人参 葱 ねぎ 椎茸			
		華風きゅうり			ごま油 砂糖	きゅうり			
		わかめ入りスープ		だし削り節 わかめ 豆腐	でん粉 ごま	玉ねぎ 小松菜			
6	木	ご飯			米		755	15.8	26.6
		生揚げの肉詰め煮		生揚げ 豚挽き肉 だし削り節	でん粉 砂糖	きくらげ ねぎ 生葉 グリンピース(冷凍)			
		磯渡し		のり		もやし キャベツ ほうれん草			
		味噌汁		だし削り節 味噌	じゃがいも	大根 人参 ねぎ			
7	金	枝豆ご飯			米	枝豆	785	15.0	24.5
		厚焼き卵		卵	油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 椎茸			
		わかめサラダ		わかめ	油 砂糖	きゅうり もやし コーン缶 玉ねぎ			
		そうめん汁		鶏肉 だし昆布 だし削り節 油揚げ	そうめん 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ みょうが 小松菜			
		サイダーゼリー		アガー	砂糖 サイダー	パルフェ(缶)			
10	月	ご飯			米		796	17.9	32.1
		魚の黄金焼き		さば	マヨネーズ	生葉			
		昆布豆		大豆 昆布	砂糖				
		お浸し		かつお節		人参 チンゲンサイ			
		味噌汁		だし削り節 わかめ 豆腐 味噌		人参 キャベツ 玉ねぎ			
11	火	パジルトースト			食パン(無塩) バター 油		723	14.3	38.8
		コーンチャウダー		鶏肉 牛乳	油 じゃがいも 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ コーン缶 クリームコーン缶			
		ツナ入り野菜		まぐろ(油漬)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ			
		メロン				メロン			
12	水	ジャージャー麺		豚挽き肉 大豆 味噌	中華めん 油 砂糖 ごま油 でん粉	生葉 こんにゃく 人参 椎茸 葱 ねぎ きゅうり もやし	665	17.4	33.4
		磯ポテト		青のり	じゃがいも				
		小松菜とえのき茸のお浸し				小松菜 えのきだけ			
13	木	ご飯			米		876	16.6	26.4
		珍珠丸子		豚挽き肉 卵	パン粉 でん粉 もち米	生葉 椎茸 玉ねぎ			
		ピーンズサラダ		ひよこまめ	砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 枝豆(冷凍)			
		豆腐と青菜のスープ		だし削り節 豆腐 煮しめ だし昆布		ねぎ 生葉 小松菜			
14	金	麦ご飯			米 大葉		732	16.7	23.1
		いかのリング揚げ		いか	でん粉 油	生葉			
		野菜のごま和え			ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参			
		豚汁		豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	油 こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ			
		冷凍みかん				冷凍みかん			
18	火	スパ、ボンゴレトマトソース		ベーコン あさり チーズ	スパゲッティ 油 バター	こんにゃく 生葉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ	818	15.7	30.7
		チーズ入り茹で野菜		チーズ	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参			
		ブルーベリーケーキ		牛乳 卵	小麦粉 バター 砂糖	ブルーベリー レーズン			
19	水	ししじゅうしい		豚肉 昆布	米 油 ごま		788	18.9	29.5
		豆あじの唐揚げ		あじ	でん粉 油	生葉			
		ゴーヤチャンプル		豚肉 豆腐 かつお節	油 ごま油	にがうり もやし			
		具だくさん味噌汁		だし煮干 味噌 油揚げ	じゃがいも	人参 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草			
20	木	夏野菜カレー		豚肉	米 大葉 油 じゃがいも バター 小麦粉	こんにゃく 生葉 人参 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 トマト缶 セロリー 枝豆(冷凍)	851	14.4	24.7
		チキンサラダ		鶏肉	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ			
		ずいか				ずいか			
9月1	金	チリピーンズライス		豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 チーズ	米 大葉 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	トマトピューレ こんにゃく 玉ねぎ 人参 トマト缶	731	14.4	22.2
		いかりフレンチサラダ		いか	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ			
		デラウエア				ぶどう			

7月

平均栄養量	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	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
	783	16.4	29.2	388	119	3.9	3.8	286	0.52	0.62	37	2.8	8.3

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

* 今月の献立より *

7日(金) …旬の枝豆をさっと茹で、さやからはずしてご飯に炊き込みます。七夕にちなんで、天の川に見立てたそうめん汁・さっぱりとした味わいのサイダーゼリーです。

19日(水) …ししじゅうしいとは、沖縄県の郷土料理で、昆布や豚肉の入った混ぜご飯です。

※夏休み明け9月1日の献立を記載しました。夏休み明けに改めて9月1ヶ月分の献立を配布いたします。