

# 7月・9月（第1週目）献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	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 %
1	月	ご飯			米		839	14.1	28.0
		四川豆腐		豚挽き肉 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 葱 椎茸 ザーサイ ねぎ にら			
		中華サラダ			砂糖 油 ごま油	大根 人参 きゅうり			
		ごぼうのから揚げ			でん粉 小麦粉 油	ごぼう 生姜			
2	火	コーンピラフ			米 大麦 バター 油	玉ねぎ コーン缶 パセリ	814	13.5	28.6
		大豆ハンバーグ		大豆 豚挽き肉 卵 牛乳	パン粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム			
		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			
		チンゲンサイとしめじのスープ		鶏肉		人参 しめじ チンゲンサイ ねぎ			
3	水	ビスキュイパン		卵	パンズパン バター 砂糖 小麦粉		698	13.5	30.2
		じゃが芋のオランダ煮		ベーコン 豚肉 チーズ	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 冷凍いんげん			
		じゃこ入りゆで野菜		ちりめんじゃこ	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり			
4	木	ご飯			米		768	15.5	24.6
		魚のカレー風味焼き		さば	小麦粉				
		豚肉とキャベツの炒め物		豚肉	油 砂糖	キャベツ 人参 にら ねぎ			
		味噌汁		だし煮干 豆腐 味噌		大根 人参 ねぎ 小松菜			
5	金	わかめご飯		わかめ	米		771	12.7	21.8
		厚焼き卵		卵	油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 椎茸			
		華風きゅうり			ごま油 砂糖	きゅうり			
		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	パイ(缶)			
8	月	ししじゅうしい		豚肉 昆布	米 油 ごま		769	19.3	23.9
		魚の香味焼き		鮭		ねぎ 生姜			
		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 油揚げ 味噌	じゃがいも	人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜			
9	火	高菜スパゲッティ		鶏肉 しらす干し わかめ	スパゲッティ 油 ごま ごま油	人参 しめじ 高菜漬	743	12.9	23.9
		フレンチサラダ			油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ			
		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			
10	水	ご飯			米		726	15.5	27.1
		パンパンジー		鶏肉	ごま 砂糖 ごま油	生姜 にんにく ねぎ			
		きゅうりと春雨のピリ辛			はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり 人参			
		豆腐と青菜のスープ		だし削り節 豆腐 蒟蒻かまぼこ だし昆布		ねぎ 生姜 小松菜			
11	木	バジルトースト			食パン バター 油		715	14.4	36.6
		あさりのチャウダー		鶏肉 牛乳 あさり	油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 パセリ			
		ツナ入り茹で野菜		まぐろ(油漬) わかめ	油 砂糖	もやし 人参 小松菜			
		メロン				メロン			
12	金	発芽玄米ご飯			米		728	15.1	25.2
		豆あじの唐揚げ		あじ	でん粉 油	生姜			
		ひじきの炒め煮		油揚げ ひじき だし削り節 竹輪	油 砂糖	人参 冷凍いんげん			
		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			
16	火	ご飯			米		724	17.0	19.3
		魚のオニオンステーキ		鮭	バター	生姜 玉ねぎ			
		じゃが芋のきんぴら			ごま油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	人参 冷凍いんげん			
		にら五味味噌汁		豆腐 だし煮干 卵 味噌		玉ねぎ えのきだけ にら			
17	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	生姜 にんにく 人参 椎茸 葱 ねぎ きゅうり もやし	705	15.1	33.6
		人参ラバ		まぐろ(油漬)	ごま 油	人参 らっきょう			
		磯ポテト		青のり	じゃがいも				
18	木	炒飯		なると 卵	米 大麦 油	ねぎ	731	15.0	26.7
		いかのリング揚げ		いか	でん粉 油	生姜			
		豆もやしのナムル			ごま油 砂糖	大豆もやし 人参 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			
19	金	夏野菜カレー		豚肉	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かつお 茄子 トマト缶 セロリー 枝豆	843	12.1	23.3
		チキンサラダ		鶏肉	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ			
		冷凍みかん				冷凍みかん			
9月1	月	チリピーズライス		豚挽き肉 大豆 ひよこまめ チーズ	米 大麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	トビューレ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶	738	12.4	20.2
		いか入りフレンチサラダ		いか	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご			
		冷凍みかん				冷凍みかん			
2	火	ご飯			米		851	15.1	31.6
		チキンカツ		鶏肉 卵	小麦粉 パン粉 油				
		磯びたし		のり		キャベツ 小松菜			
		豚汁		豚肉 油揚げ だし削り節 だし昆布 味噌 豆腐	油 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 玉ねぎ			
3	水	ガーリックライス			米	にんにく	730	15.8	18.9
		白身魚のピカタ		ホキ 卵 チーズ	小麦粉				
		ピーズサラダ		ひよこまめ	砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 枝豆(冷凍)			
		ミネストローネ		ベーコン	マカロニ 油	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ トマト缶 トビューレ			
4	木	ご飯			米		781	15.4	26.9
		四川味噌豆腐		豚挽き肉 味噌 豆腐	ごま油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 葱 椎茸 ザーサイ ねぎ			
		ひじきのナムル		ひじき	ごま油 ごま	人参 もやし 小松菜 にんにく 生姜			
		こんにゃくのピリ辛炒め			ごま油 こんにゃく 砂糖				
5	金	ぶどうパン			ぶどうパン		722	15.8	32.8
		洋風卵焼き		鶏肉 卵 生クリーム	油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム			
		カラフルサラダ			砂糖 油	ブロッコリー きゅうり ビーマン			
		マカロニスープ		ベーコン	油 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 小松菜			

7月

	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B <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	755	14.7	26.6	361	118	3.5	3.6	299	0.47	0.60	32	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。

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