

7月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数13回

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1火	ジャージャー麺	○	豚ひき肉 赤みそ ハチみそ		にんじん	きゅうり もやし しょうが 長ねぎ 玉葱	中華めん 三温糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	720kcal
	とうもろこしの塩ゆで					東京都産 とうもろこし			
	バリバリサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり	ワンタンの皮 砂糖	米白絞油 米サラダ油 ごま油	29.2g
			東京都産の とうもろこしです						
2水	焼き鳥丼	○	鶏もも角切り肉			しょうが 長ねぎ 干し椎茸	精白米 砂糖 でんぷん	米サラダ油	814kcal
	ごま入り煮びたし				こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖	白ごま	
	すまし汁		豆腐	生わかめ		えのきたけ 玉葱			30.2g
3木	ご飯	○					精白米		811kcal
	あじフライ		まあじ				小麦粉 パン粉	米白絞油	
	えのき入り煮びたし				にんじん こまつな	えのきたけ キャベツ			33.4g
	かきたま汁		卵	生わかめ	チンゲンツァイ	玉葱	でんぷん		
4金	夏野菜のトマトスパゲッティ	○	ベーコン 鶏ガラ 豚肩小間肉 レンズまめ		赤ピーマン にんじん ホールトマト缶	セロリ にんにく しょうが なす スクキニーチ 黄ピーマン 玉葱 マッシュルーム水煮	スパゲティ 小麦粉 砂糖	米サラダ油	759kcal
	コーンサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン缶 玉葱	砂糖	米サラダ油 ごま油	
	果物					すいかの予定			30.1g
7月	ちらし寿司	○	鶏ひき肉 油揚げ	きざみのり	にんじん さやえんどう	かんぴょう 干し椎茸	精白米 砂糖 三温糖		765kcal
	いり鶏		鶏もも小間肉		にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう ゆでだけのこ	こんにゃく 砂糖 じゃがいも	米サラダ油	
	そうめん汁		板なしかまぼこ	生わかめ		長ねぎ えのきたけ	そうめん 麩		25.9g
	お星さまサイダーゼリー			粉寒天			砂糖 サイダー		
8火	ボークカレーライス	○	鶏ガラ 豚肩小間肉	粉チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉葱	精白米 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	792kcal
	生わかめサラダ			くきわかめ 細切り		だいこん キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油	
	果物					冷凍みかんの予定			24.0g
9水	七穀ご飯	○					精白米 十種ブレンド		779kcal
	チキンごぼう		鶏もも角切り肉			ごぼう えだまめ	でんぷん 砂糖	米白絞油	
	生姜醤油和え				にんじん こまつな	もやし しょうが			28.6g
	ワンタンスープ		鶏ガラ 豚肩小間肉		にんじん にら	玉葱 キャベツ 長ねぎ	ワンタンの皮		
日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
10木	ココアトースト	○		生クリーム			食パン 砂糖	有塩バター	704kcal
	夏野菜のトマト煮		豚肩角切り肉		にんじん トマト さやいんげん	なす にんにく しょうが 玉葱	砂糖 じゃがいも	米サラダ油	
	バジルドレッシングサラダ				にんじん	きゅうり キャベツ 冷凍コーン ライム にんにく レモン汁 バジル	砂糖	オリーブ油	26.0g
			東京都産の 生バジルを使います						
11金	キムチチャーハン	○	豚肩小間肉		ピーマン	はくさい(キムチ漬け)	精白米 押麦	米サラダ油 白ごま	705kcal
	わかめとツナのナムル		ツナ缶	わかめ	こまつな にんじん	もやし キャベツ		ごま油 白ごま	
	五目スープ		鶏ガラ 鶏もも小間肉		にんじん チンゲンツァイ	ゆでだけのこ 玉葱			25.4g
14月	わかめご飯	○		わかめ			精白米	白ごま	756kcal
	ししゃもの唐揚げ			ししゃも		しょうが にんにく	でんぷん	米白絞油	
	おろし煮びたし				にんじん チンゲンツァイ	えのきたけ だいこん キャベツ			27.1g
	雷汁		豆腐 白みそ 赤みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	こんにゃく	米サラダ油	
15火	メキシカンピラフ	○	ベーコン		赤ピーマン ピーマン トマトピューレ	玉葱 ホールコーン缶	精白米	米サラダ油	784kcal
	すごもり卵		ベーコン 卵 レンズまめ	ピザ用チーズ	トマトピューレ 乾燥パセリ	玉葱		米サラダ油	
	野菜スープ		鶏ガラ 鶏もも小間肉		にんじん こまつな	ぶなしめじ キャベツ			29.1g
	果物					ハウスみかんの予定			
16水	ご飯	○					精白米		703kcal
	ほっけ焼き		ほっけ開き						
	大根と春雨の炒め物		豚ひき肉 白みそ		にんじん にら	だいこん にんにく しょうが	緑豆はるさめ 砂糖	米サラダ油 ごま油	29.7g
	みそ汁		白みそ	生わかめ		玉葱 長ねぎ	じゃがいも		
17木	黒砂糖パン	○					黒砂糖パン		821kcal
	なすのミートグラタン		豚ひき肉 レンズまめ	調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	ホールトマト缶 乾燥パセリ	にんにく 玉葱 なす	砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉	米サラダ油 有塩バター	
	麦っこスープ		鶏ガラ ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ 玉葱 ぶなしめじ	押麦		29.8g
	果物					冷凍みかんの予定			

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
☆裏面が給食だよりになっています。