

7月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数12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水	ご飯	○					精白米		788kcal	
	魚の薬味あんかけ		ホキ			しょうが にんにく 長ねぎ	でんぷん 砂糖	米白絞油 ごま油		
	芋入り金平				にんじん	ごぼう	糸こんにゃく じゃがいも	米サラダ油 白ごま ごま油	31.6g	
	生揚げのみそ汁		生揚げ 白みそ	冷凍わかめ	こまつな	玉葱 長ねぎ				
2木	黒砂糖パン	○					黒砂糖パン		839kcal	
	なすのミートグラタン		豚ひき肉 樹皮豆腐 レンズまめ 白いんげん豆	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 東京産なす	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	東京都産キャベツ ふなしめじ	玉葱	押麦		30.5g
	くだもの						冷凍みかんの予定			
3金	ガバオライス	○	鶏ひき肉 大豆 かき油		赤ピーマン こまつな	にんにく 玉葱 黄ピーマン	精白米 でんぷん	米サラダ油	780kcal	
	目玉焼き		卵							
	ビーフンスープ		鶏ガラ 鶏もも小間肉		にんじん こまつな	しょうが 玉葱 キャベツ	ビーフン		34.3g	
6月	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 トマトピューレ ホールトマト缶 トマトケチャップ	セロリー にんにく なす しょうが スズキニ 玉葱 黄ピーマン マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 砂糖	米サラダ油	779kcal	
	マセドアンサラダ 				にんじん	きゅうり とうもろこし 玉葱	じゃがいも	米サラダ油 マヨネーズ		
	くだもの						スイカの予定		29.6g	
7火	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		783kcal	
	炒り鶏		鶏もも小間肉		にんじん さやえんどう	しょうが ごぼう だけのこ	こんにゃく 砂糖 じゃがいも	米サラダ油		
	天の川汁		板なしかまぼこ	冷凍わかめ		長ねぎ えのきたけ	そうめん 麩		26.1g	
	お星さまサイダーゼリー			粉寒天			砂糖 サイダー			
8水	ココアトースト	○		生クリーム			食パン 砂糖	食塩バター ビュアココア	739kcal	
	夏野菜のトマト煮		豚肩角切り肉		にんじん トマト トマトケチャップ さやえんどう	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 ホールコーン ライム にんにく レモン バジル	砂糖	オリーブ油	26.1g	
9木	ご飯	○					精白米		823kcal	
	あじフライ		まあじ					米白絞油 ごま油		
	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			34.6g	
	かきたま汁		絹ごし豆腐 卵	冷凍わかめ	チンゲンツァイ	玉葱	でんぷん			
10金	ツナのカレーピラフ	○	ツナ ベーコン		にんじん ピーマン	玉葱 ふなしめじ ホールコーン缶	精白米	オリーブ油	778kcal	
	チーズポテト焼き				ビザ用チーズ	乾燥パセリ		じゃがいも		
	野菜スープ		鶏ガラ 鶏もも小間肉		にんじん こまつな	玉葱 キャベツ			27.5g	
	くだもの						パイナップルの予定			
13月	鶏肉のおろし丼	○	鶏もも切り身		こねぎ	しょうが にんにく だいこん	精白米 でんぷん 小麦粉 砂糖	米白絞油 白ごま	872kcal	
	生姜醤油和え				にんじん こまつな	もやし しょうが				
	大根とわかめのみそ汁		豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	冷凍わかめ	こまつな	だいこん 長ねぎ			34.1g	
14火	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肩小間肉 鶏ガラ いか えび かき油		にんじん こまつな	だけのこ 玉葱 もやし ふなしめじ キャベツ	中華めん でんぷん	米サラダ油	711kcal	
	パリパリサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり	ワナタンの皮 砂糖	米白絞油 米サラダ油 ごま油		
	くだもの						冷凍みかんの予定		30.2g	
15水	ご飯	○					精白米		726kcal	
	魚のねぎみそ焼き		生鮭 白みそ			長ねぎ	砂糖	ごま油		
	即席漬け				にんじん	だいこん きゅうり しょうが			36.4g	
	にらたま汁		豆腐 卵		にら	えのきたけ 玉葱	でんぷん			
16木	ナン	○					ナン		726kcal	
	キーマカレー		豚ひき肉 大豆		にんじん ホールトマト缶 トマトジュース	にんにく しょうが セロリー 玉葱	小麦粉 砂糖	米サラダ油		
	洋風ポテトフライ					粉チーズ		じゃがいも 米白絞油 有塩バター	29.3g	
	莖わかめサラダ			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		

☆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。