



7月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数20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	えびクリームライス	○	えび、鶏肉	牛乳、生クリーム	人参、パセリ	玉葱、マッシュルーム、	米、麦、小麦粉	米サラダ油、 バター	796 kcal
	莴わかめサラダ			莴わかめ		大根、キャベツ、 きゅうり、玉葱	三温糖	米サラダ油、 ごま油	25.4 g
2木	麦ごはん	○					米、麦		808 kcal
	あじフライ		あじ				小麦粉、パン粉	米白皎油	29.7 g
	味噌汁		油揚げ、味噌	わかめ	人参	長ねぎ、キャベツ えのきだけ	じゃがいも		
3金	ジャージャー麺	○	豚肉、赤みそ 八丁味噌		人参	もやし、きゅうり、生姜、 長ねぎ、玉葱	中華麺、澱粉、三温糖	米サラダ油、 ごま油	759 kcal
	豆腐とわかめのスープ		豆腐	わかめ	人参	玉葱、えのきだけ		ごま油	33.0 g
6月	麦ごはん	○					米、麦		809 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉			にんにく、生姜	澱粉、小麦粉	米白皎油	28.8 g
	味噌汁		味噌	わかめ	小松菜	玉葱、長ねぎ	じゃがいも		
7火	やきとり丼	○	鶏肉			生姜、長ねぎ、椎茸	米、麦、砂糖 澱粉		841 kcal
	星の澄まし汁		豆腐	わかめ		玉葱、えのきだけ	麩		30.5 g
	お星さまゼリー			粉寒天 乳酸菌飲料		ぶどうジュース	砂糖、ナタデココ		
8水	とうもろこしごはん	○				とうもろこし	米	バター	781 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		豚肉、鶏肉、 高野豆腐		小松菜、人参	玉葱	じゃがいも、砂糖、 澱粉	米サラダ油	28.4 g
	野菜のいそ和え			きざみのり	小松菜、人参	キャベツ、もやし	砂糖		
9木	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肉、 いか、えび		人参、小松菜	筍、玉葱、しめじ、 もやし、キャベツ	中華麺、澱粉	米サラダ油	825 kcal
	大豆入りスパイシーポテト		大豆				じゃがいも、澱粉	米白皎油	35.3 g
10金	ツナコーントースト	○	ツナ			玉葱、とうもろこし	食パン	卵不使用マヨネーズ	742 kcal
	パンネと野菜のソテー				人参、ピーマン	キャベツ、もやし	パンネ	米サラダ油	26.1 g
	ミネストローネスープ		ベーコン、豚肉		人参、トマト パセリ	にんにく、玉葱	じゃがいも、砂糖	米サラダ油	
13月	カルビチャーハン	○	豚肉		人参、ピーマン	玉葱	米、麦、砂糖	米サラダ油、 ごま油	796 kcal
	えびと豆腐の卵スープ		鶏肉、豆腐、 えび、卵		人参、青梗菜	生姜、長ねぎ、椎茸	澱粉	米サラダ油	31.9 g
	くだもの					冷凍みかんの予定			
14火	いわしのかば焼き丼	○	いわし				米、麦、砂糖 小麦粉、澱粉	米白皎油	876 kcal
	味噌汁		味噌	わかめ	人参	玉葱、キャベツ、大根			35.6 g
15水	セサミトースト	○					食パン、砂糖 グラニュー糖	バター、すりごま 練りごま	755 kcal
	かぼちゃのクリームシチュー		ベーコン、鶏肉、	牛乳、生クリーム スキムミルク	人参、かぼちゃ	玉葱、マッシュルーム	小麦粉	米サラダ油 バター	28.5 g
	海藻サラダ			海藻ミックス 生わかめ		キャベツ、きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油	

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	
16木	じゃこ入りわかめごはん	○		ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ			米、麦	白ごま	826 kcal
	鶏肉の香味焼き		鶏肉			にんにく、生姜		ごま油	36.9 g
	坦々スープ		豚肉、豆腐 味噌		小松菜	生姜、にんにく、白菜 ねぎ、もやし		米サラダ油、ごま 油、練りごま	
17金	夏野菜のトマトスパゲティー	○	ベーコン、豚肉		赤ピーマン、 黄ピーマン、人参	セロリ、にんにく、生姜、な す、ズッキーニ、玉葱、 マッシュルーム	スパゲティ、小麦粉	米サラダ油	749 kcal
	フレンチサラダ				小松菜	キャベツ、とうもろこし、 もやし、玉葱	三温糖	米サラダ油	28.5 g
20月	パインパン	○					パインパン		813 kcal
	なすのミートグラタン		豚肉	牛乳、生クリーム 粉チーズ	トマト、パセリ	にんにく、玉葱、なす	砂糖、パンネ、小麦 粉、パン粉	米サラダ油、 バター	29.8 g
	野菜スープ				人参、小松菜	玉葱、キャベツ、しめじ			
21火	ブルコギ丼	○	豚肉		にら、人参	玉葱、もやし、りんご、生 姜、にんにく	米、麦、砂糖	米サラダ油、 ごま油	826 kcal
	コーンと卵のスープ		卵		小松菜	クリームコーン、生姜 長ねぎ	澱粉	ごま油	30.1 g
	くだもの					冷凍みかんの予定			
22水	麦ごはん	○					米、麦		823 kcal
	魚の薬味あんかけ		さば			生姜、にんにく、 長ねぎ	澱粉、砂糖	米白皎油 ごま油	31.7 g
	豚汁		豚肉、赤みそ		人参、小松菜	ごぼう、大根、長ねぎ	じゃがいも		
27月	えびピラフ	○	鶏肉、えび		人参	玉葱、マッシュルーム、 グリーンピース	米、麦	バター 米サラダ油	769 kcal
	魚のピザ焼き		ホキ	チーズ	ピーマン、人参 トマト	玉葱		米サラダ油	37.0 g
	ABCスープ				人参、小松菜	玉葱、キャベツ	じゃがいも、マカロニ		
28火	枝豆と塩昆布の混ぜごはん	○		塩昆布		枝豆	米、麦		802 kcal
	肉じゃが		豚肉、高野豆腐		人参、 さやいんげん	玉葱、椎茸、しめじ	じゃがいも、砂糖	米サラダ油	28.4 g
	桃入りミルクゼリー			牛乳、生クリーム 粉寒天		白桃(缶)	砂糖		
29水	麦ごはん	○					米、麦		775 kcal
	タレカツ		豚肉			生姜	小麦粉、パン粉、 さらめ	米白皎油	33.7 g
	けんちん汁		鶏肉、豆腐		人参、小松菜	ごぼう、大根、長ねぎ	じゃがいも	ごま油	
30木	夏野菜のカレーライス	○	豚肉	粉チーズ	人参、ピーマン	生姜、なす、ズッキーニ、 玉葱、にんにく	米、麦、じゃがいも 小麦粉	米サラダ油、 バター	854 kcal
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		白桃(缶)、パイナップル (缶)、みかん(缶)	砂糖		26.4 g

☆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、献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
☆果物以外はすべて加熱して提供します。

生徒・保護者の皆様
手指消毒及び、喫食時間の確保、配膳過程での感染防止のため、配膳のしやすさを考慮し、7月末までは、品数の少ない献立としています。
副菜を設けず、主食を丼ぶり料理にすることや、汁物を具だくさんとするこで、適切な栄養がとれるように献立を工夫しております。ご理解のほどよろしくお願いいたします。