



7月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数 12回

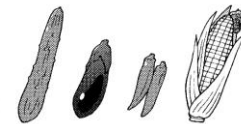
日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1木	ビーンズカレーライス	○	ぶたごまにく だいず	粉チーズ	にんじん	にんにく 生姜 玉葱	米 じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 バター	851kcal
	茎わかめサラダ		くきわかめ		だいこん キャベツ きゅうり 玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油		
	くだもの				小玉スイカの予定				24.9g
2金	焼き鳥丼	○	鶏もも肉			生姜 長ねぎ 干し椎茸	米 麦 砂糖 でんぷん	米サラダ油	808kcal
	ごま入り煮びたし			こまつな にんじん	もやし はくさい	砂糖	白ごま		
	すまし汁		豆腐	生わかめ	えのきたけ 玉葱				29.4g
5月	たこめし <small>はんげしょう 半夏生</small>	○	油揚げ 鶏ひき肉 たこ		にんじん	ごぼう	米 もち米		839kcal
	白身魚とだいずの揚げ煮		ホキ だいず		にんじん さやいんげん	生姜	でんぷん じゃがいも 砂糖	米白絞油	
	味噌汁		白みそ	生わかめ		だいこん ぶなしめじ 玉葱 長ねぎ			34.6g
6火	ジャージャー麺	○	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ		にんじん	きゅうり もやし 生姜 長ねぎ 玉葱	むし中華めん 三温糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	811kcal
	とうもろこしの塩ゆで					とうもろこし (東京都産の予定)			
	豆腐とわかめのスープ		豆腐	生わかめ	にんじん	玉葱		ごま油	32.8g
7水	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	米 砂糖 三温糖		770kcal
	いりどり		鶏もも小間肉		にんじん さやいんげん	生姜 ごぼう こんにゃく ゆでだけのこ	じゃがいも 砂糖	米サラダ油	
	天の川そうめん汁				オクラ	長ねぎ えのきたけ	そうめん 麩		25.4g
お星さまサイダーゼリー					こんにゃく寒天	砂糖 サイダー			
8木	麦ごはん	○					米 麦		833kcal
	豚肉の生姜焼き		豚ロース切り身		生姜		ごま油 米サラダ油		
	茎わかめとキャベツのごま醤油			くきわかめ	えのきたけ キャベツ		ごま油 白ごま		32.4g
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 こんにゃく 長ねぎ		米サラダ油			

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		
9金	ココアパン	○						ココアパン		721kcal
	鮭のチーズ焼き		生鮭	ピザチーズ		長ねぎ		米サラダ油		
	ポテトと野菜のソテー				にんじん さやいんげん	玉葱	じゃがいも	米サラダ油	37.8g	
キャベツのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし 干し椎茸						
12月	麦ごはん	○						米 麦		895kcal
	あじフライ		まあじ				小麦粉 パン粉	米白絞油		
	ごま和え				こまつな にんじん	もやし キャベツ	三温糖	白ごま 練りごま すりごま	35.1g	
味噌汁	油揚げ 白みそ 赤みそ	生わかめ	にんじん	長ねぎ	じゃがいも					
13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	米	米サラダ油	781kcal	
	巣ごもり卵		レンズまめ 卵	ピザチーズ	トマトピューレ 乾燥パセリ	玉葱		米サラダ油		
	野菜スープ				にんじん こまつな	ぶなしめじ キャベツ			27.0g	
くだもの				沖縄県石垣島 から取り寄せます	パイナップルの予定					
14水	麦ごはん	○						米 麦		781kcal
	チキンごぼう		鶏もも肉			ごぼう えだまめ	でんぷん 砂糖	米白絞油		
	生姜醤油あえ				にんじん こまつな	もやし 生姜			28.3g	
中華風たまごスープ	豆腐 卵		にんじん	干し椎茸 長ねぎ ぶなしめじ	でんぷん					
15木	黒砂糖パン	○						黒砂糖パン		842kcal
	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 バター		
	麦っこスープ		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		30.3g	
16金	ごはん じゃことひじきのふりかけ	○		ひじき ちりめんじゃこ				米 三温糖	白ごま	834kcal
	魚のねぎ味噌焼き		さば 白みそ			長ねぎ	砂糖	ごま油 米サラダ油		
	野菜の磯和え			きざみのり	こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖		37.3g	
かきたま汁	豆腐 卵	生わかめ		玉葱	でんぷん					

☆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。

クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ？

- ①キユウリ
- ②ナス
- ③オクラ
- ④トウモロコシ



答えは裏面に
のっています