



令和5年度 7月献立予定表



台東区立忍岡中学校 11回

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			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	
3月	○	上海風焼きそば	★いか、★えび、豚肉	★蒸し中華麺、油、ごま油	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ	793
		フライドビーンズサラダ	大豆	油、片栗粉、ごま、砂糖	キャベツ、人参、もやし、小松菜	kcal
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		★パイン缶、★黄桃缶、みかん缶	34.2
					g	
4月	○	枝豆ごはん		米、ごま	枝豆	756
		鶏肉の七味焼き	鶏肉	砂糖、ごま油		kcal
		おひたし			小松菜、もやし、人参、えのきだけ	32.4
		みそけんちん汁	豆腐、みそ、かつお節	ごま油	ごぼう、人参、大根、こんにゃく、長ねぎ	g
5月	○	チリチーズドック	豚肉、ピザチーズ	★コッペパン、油、砂糖	にんにく、玉ねぎ	739
		ポトフ	ベーコン、鶏肉	油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、キャベツ	kcal
		ごまだれサラダ		ごま油、油、砂糖	もやし、小松菜、人参、きゅうり、コーン	33.6
					g	
6月	○	中華丼	★いか、★うずら卵、豚肉	米、油、片栗粉、ごま油	しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、もやし、キャベツ、小松菜	809
		カレーポテト		じゃがいも	パセリ	kcal
		サイダーゼリー	粉寒天	砂糖	★パイン缶	27.8
						g
10月	○	なすミートスパゲティ	鶏肉	★スパゲティ、油、砂糖、バター、小麦粉	セロリー、にんにく、人参、玉ねぎ、エリンギ、なす、トマト缶、ピーマン	810
		イタリアンサラダ		油、砂糖	キャベツ、もやし、人参、きゅうり、ピーマン、にんにく、玉ねぎ、レモン	kcal
		キャラメルポテト		練乳、さつまいも、油、砂糖、バター、水あめ		24.9
					g	
11月	○	豚丼	豚肉	米、油、砂糖	糸こんにゃく、人参、玉ねぎ、小松菜	785
		冬瓜のかきたま汁	★卵、油揚げ、わかめ、かつお節	片栗粉	人参、冬瓜、長ねぎ	kcal
		果物			★小玉スイカの予定	34.2
					g	

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			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	
12月	○	ココアトースト		★食パン、マーガリン、砂糖		741
		かぼちゃのクリーム煮	ベーコン、鶏肉、豆乳、牛乳、スキムミルク、生クリーム	油、じゃがいも、バター、薄力粉	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、マッシュルーム	kcal
		ツナサラダ	ツナ缶	ごま、油、砂糖	キャベツ、もやし、人参、きゅうり	27.0
					g	
13月	○	ごまごはん		米、麦、ごま		795
		魚のさっぱりソース	ホキ	油、小麦粉、片栗粉、砂糖	しょうが、にんにく	kcal
		筑前煮	鶏肉	油、じゃがいも、砂糖	しょうが、人参、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん	33.8
		みそ汁	豆腐、油揚げ、みそわかめ、かつお節		大根、長ねぎ	g
14月	○	窯焼きピビンバ	豚肉	米、油、ごま油、ごま、砂糖	しょうが、人参、もやし、白菜キムチ、長ねぎ、小松菜、にんにく	763
		卵とわかめのスープ	★卵、ベーコン、豆腐、わかめ	油、片栗粉	玉ねぎ、人参、長ねぎ	kcal
		きなこ豆	大豆、きなこ	砂糖		30.4
					g	
18月	○	麦入りごはん		米、麦		830
		アジフライ	あじ	油、小麦粉、パン粉	しょうが	kcal
		キャベツのレモンあえ		ごま、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、レモン	36.6
		豚汁	豚肉、豆腐、みそ、かつお節	ごま油	ごぼう、人参、大根、こんにゃく、長ねぎ	g
19月	○	カレーライス	豚肉、ヨーグルト	米、油、小麦粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参	863
		茎わかめサラダ	茎わかめ	油、ごま油、砂糖	大根、きゅうり、人参、玉ねぎ	kcal
		果物			冷凍みかんの予定	24.4
					g	

<お知らせ>

- ・7/7(金)は体育大会のため、給食はありません。
- ・9/4(月)より給食が始まります。

- ・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
- ・牛乳は赤の仲間(血や肉になる)になります。
- ・果物以外は、加熱調理してあります。
- ・アレルギーは星印★・太字で示しています。

