

令和5年 7月の献立予定表 12回

台東区立浅草中学校

日 曜	牛乳 17種材 - 蛋白質	献立名	主な使用食材			
			体をつくるもの 赤のなにかま	熱や力になるもの 黄のなにかま	調子を整えるもの 緑のなにかま	
3 月	牛乳	キムチチャーハン	豚肉	米、油、ごま油	生姜、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん たけのこ、干し椎茸、キムチ、枝豆	
		きびなごの竜田揚げ	きびなご	片栗粉、油	生姜	
	716	豆腐とわかめのスープ	豆腐、わかめ		玉ねぎ、にんじん、えのきたけ	
	28.1	アセロラゼリー	寒天	砂糖	みかん、パイナップル アセロラジュース	
4 月	牛乳	たこめし	たこ	米、油、砂糖	ごぼう、にんじん、枝豆	
		さばのごまつけ焼き	さば	ごま	生姜	
	759	野菜のごま酢和え		ごま、砂糖	白菜、にんじん、もやし、小松菜	
	34.4	じゃがいものみそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ	
5 水	牛乳	チンジャオロース焼きそば	豚肉	中華麺、油、砂糖 片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、たけのこ もやし、ピーマン、パプリカ	
		724	青菜と卵のスープ	鶏肉、豆腐、卵	片栗粉	にんじん、玉ねぎ、小松菜
		32.9	大学芋		油、ごま、砂糖 さつまいも	
6 木	牛乳	ぶどうパン		ぶどうパン		
		チキンのフレーク焼き	鶏肉、粉チーズ	エッグフリーマヨネーズ パン粉、コーンフレーク		
	724	オニオンサラダ		砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし、ブロッコリー、玉ねぎ	
	40.1	じゃがいもとひよこ豆のスープ	ひよこ豆	油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、小松菜	
7 金	牛乳	包まないけど稲荷ずし	油揚げ	米、麦、砂糖、ごま	かんぴょう、にんじん	
		魚の照り焼き	ぶり	砂糖、片栗粉	生姜	
		野菜のからし和え			キャベツ、小松菜、にんじん	
	753	そうめん汁		そうめん	小松菜	
	30.6	七夕ゼリー	寒天	砂糖	レモン、みかん、ナタデココ	
10 月	牛乳	ご飯		米、麦		
		スタミナ納豆	鶏肉、納豆	ごま油、砂糖	生姜、にんにく、万能ねぎ	
		魚のから揚げ レモン醤油かけ	ホキ	片栗粉、小麦粉、油 砂糖	生姜、レモン	
		786	五色和え		砂糖、油	小松菜、にんじん、もやし キャベツ、とうもろこし
		34.8	小松菜のみそ汁	みそ、油揚げ		大根、にんじん、小松菜

日 曜	牛乳 17種材 - 蛋白質	献立名	主な使用食材			
			体をつくるもの 赤のなにかま	熱や力になるもの 黄のなにかま	調子を整えるもの 緑のなにかま	
11 火	牛乳	ツナじゃごご飯	ツナ、ちりめんじゃこ		米、麦、油、砂糖	
		豆腐のすき焼き煮	豚肉、豆腐	麩、砂糖、こんにやく	にんじん、白菜、長ねぎ、たけのこ	
		828	バリバリサラダ		ワンタンの皮、油 ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、枝豆
34.9	冷凍みかん			冷凍みかん		
12 水	牛乳 乳脂肪飲料 (マスカット)	ご飯			米、麦	
		酢豚	豚肉	片栗粉、小麦粉、油 じゃがいも、砂糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、たけのこ 干し椎茸、ピーマン	
		792	チンゲン菜スープ	豆腐		にんじん、えのきたけ、長ねぎ チンゲン菜
24.3	小玉すいか			小玉スイカ		
13 木	牛乳	はちみつレモントースト		胚芽パン、バター 蜂蜜、砂糖	レモン	
		800	お豆のトマト煮	鶏肉、豚肉 白いんげん豆、大豆	油、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん
		30.9	キャロットサラダ		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、とうもろこし にんじん、玉ねぎ
14 金	牛乳	ご飯			米、麦	
		鶏肉の中華ソースかけ	鶏肉	片栗粉、小麦粉、油 はちみつ、砂糖、ごま油	生姜	
		826	もやしとわかめのサラダ	わかめ	ごま、ごま油、砂糖	もやし、小松菜、にんじん
		33.7	豆腐とえのきのスープ	豆腐		にんじん、えのきたけ、長ねぎ 小松菜
18 火	牛乳	シシジュシー	豚肉、昆布		米、麦、油、砂糖	
		鮭の塩麹焼き	さけ		生姜、干し椎茸、にんじん	
		ゴーヤチャンプル	豚肉、豆腐、かつお節	油	玉ねぎ、にんじん、ふなしめじ もやし、ゴーヤ	
		702	麩のすまし汁		麩	長ねぎ、小松菜
		35.2	冷凍沖縄パイ			パイナップル
19 水	牛乳	ボークカレーライス	豚肉、鶏肉、ヨーグルト 粉チーズ		米、麦、油、じゃがいも 小麦粉、バター	
		手作り福神漬け			砂糖	きゅうり、大根、にんじん、れんこん 生姜
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		砂糖	みかん、パイナップル、ナタデココ
		869				
		26.5				

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。
 ☆ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。
 ☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

＜7月の給食目標＞
 夏の健康と食生活を考えよう

