

# 7月分予定献立表

令和3年度

中野区立中野東中学校

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー- たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1木	・チキンライス ・鶏肉の香草レモン焼き ・ひよこ豆のカレー煮 ・ペイザンヌースープ	○	鶏肉、 ひよこまめ、 ベーコン	牛乳	にんじん、 トマト	玉葱、キャベツ、 マッシュルーム、 グリンピース、 レモン、にんにく、 しょうが	米、砂糖、 じゃがいも バター、油	塩、水、こしょう、 ケチャップ、パジル、ワイン、 ローズマリー、カレー粉、 ガラムマサラ、しょうゆ、 鶏がら（だし用）	805 kcal 32.1 g 29.1 g 4.1 g
2金	・ご飯・ツナ入り卵焼き ・チンゲンサイと豚肉の辛味噌炒め ・生姜漬け ・じゃがいもとわかめのみそ汁	○	ツナ、たまご、 豚肉、油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、玉葱、 キャベツ、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ	米、麦、 じゃがいも 油	水、鰹節（だし用）、 しょうゆ、酒、みりん、 こしょう、コショウ、 塩、昆布（だし用）	759 kcal 30.3 g 22.9 g 3.1 g
5月★	・スパゲティ ジェノベーゼ ・ミネストローネ ○○ ・パンナコッタ	○	イタリア郷土料理 ベーコン、 豚肉	牛乳、 チーズ、 粉寒天、 生クリーム	さやいんげん、 生バジル、 にんじん、 トマト	にんにく、セロリー、 玉葱、キャベツ、 いちごピューレ	スパゲティ、 じゃがいも、 砂糖 油、くるみ	塩、こしょう、水、 トマトペースト、ワイン、 しょうゆ、 鶏がら（だし用）	731 kcal 23.7 g 34.9 g 3.1 g
6火	・キムチチャーハン ・揚げ出し豆腐の肉味噌かけ ・ほうれん草ともやしのナムル ・春雨スープ	○	豚肉、豆腐、 八丁味噌、 鶏肉	牛乳	にんじん、 ほうれんそう、 チンゲンサイ	しょうが、たけのこ、 椎茸、玉葱、 白菜キムチ、ねぎ、 もやし、にんにく	米、麦、砂糖、 かたくり粉、 春雨 油、ごま油、 いりごま	塩、こしょう、酒、 しょうゆ、みりん、水、 鰹節（だし用）、 トウバンジャン、 鶏がら（だし用）	859 kcal 29.8 g 34.8 g 3.5 g
7水★	・枝豆ごはん ・笹蒲鉾の磯辺揚げ ・かぼちゃの天ぷら ・野菜のごま和え・七夕汁	○	七夕献立 笹かまぼこ、 鶏肉、かまぼこ	牛乳、 青のり	かぼちゃ、 ほうれんそう、 にんじん、 小松菜、オクラ	えだまめ、キャベツ、 えのきたけ、 とうがん、ねぎ	米、小麦粉、 かたくり粉、砂糖、 そうめん いりごま、 油、すりごま	水、酒、塩、しょうゆ、 みりん、 鰹節（だし用）、 昆布（だし用）	800 kcal 30.0 g 20.5 g 3.4 g
8木	・手作りパン ・チリコンカン ・フレンチサラダ ・メロン	○	豚肉、 ベーコン、 金時豆	牛乳、 チーズ、 生クリーム	にんじん、 トマト、 小松菜	にんにく、玉葱、 マッシュルーム、 キャベツ、 メロン	小麦粉、 砂糖、 じゃがいも、 油、バター	トライ一升、塩、 こしょう、ワイン、水、 鶏がら（だし用）、 ベイユーフ、ケチャップ、ソース、 トマトペースト、しょうゆ、 刊バーガー、りんご酢	758 kcal 29.2 g 23.1 g 2.5 g
9金	・ご飯・鮭の辛味焼き ・キャベツのおかか和え ・じゃがいものきんぴら煮 ・かきたま汁	○	鮭、かつお節、 豚肉、さつま揚げ、 豆腐、たまご	牛乳	にんじん、 ほうれんそう、 さやいんげん、 小松菜	しょうが、ねぎ、 キャベツ、玉葱、 椎茸	米、麦、砂糖、 こんにゃく、 じゃがいも、 かたくり粉 油、いりごま、 ごま油	酒、しょうゆ、 トマトペースト、水、 昆布（だし用）、 鰹節（だし用）、 塩	785 kcal 37.6 g 20.5 g 3.2 g
12月	・ご飯・卵みそ ・麻婆豆腐 ・野菜の磯和え ・冷凍みかん	○	たまご、 みそ、豚肉、豆腐	牛乳、 のり	にんじん、 にら、 ほうれんそう	にんにく、しょうが、 たけのこ、椎茸、 ねぎ、もやし、 みかん	米、麦、砂糖、 かたくり粉 油、ごま油	水、 鶏がら（だし用）、 酒、しょうゆ、 トマトペースト	812 kcal 32.1 g 23.6 g 2.8 g
13火	・冷しゃぶうどん ・フルーツ白玉	○	豚肉	牛乳、 わかめ	にんじん	キャベツ、 きゅうり、 みかん缶、 パイン缶、桃缶	うどん、砂糖、 サイダー、 白玉粉 油、ねりごま、 いりごま	鰹節（だし用）、水、 酒、みりん、 しょうゆ、塩	740 kcal 21.5 g 24.6 g 3.4 g
14水	・いかフライサンドパン ・トマトとレタスのスープ ・ブルーベリーヨーグルト	○	いか、鶏肉、 たまご	牛乳、 ヨーグルト	トマト	キャベツ、きゅうり、 玉葱、レタス、 ブルーベリー、 レモン	丸パン、小麦粉、 パン粉、かたくり粉、 砂糖 油	塩、こしょう、酒、 ソース、しょうゆ、水、 鶏がら（だし用）、 ワイン	747 kcal 32.2 g 26.4 g 3.5 g
15木★	・大豆入り梅わかごはん ・さばの塩焼き ・えのき和え・かぼちゃのそぼろ煮 ・小松菜とじゃがいものみそ汁	○	まごは(わ)やさしいメニュー 大豆、さば、 鶏肉、油揚げ、みそ	牛乳、 わかめ	にんじん、 小松菜、 かぼちゃ	梅、キャベツ、 えのきたけ、ねぎ	米、砂糖、 かたくり粉、 じゃがいも いりごま、 油	塩、水、 鰹節（だし用）、 みりん、しょうゆ、 昆布（だし用）	834 kcal 37.4 g 23.5 g 3.1 g
16金★	・ばらずし ・にらと鶏肉の卵とじ。 ・たかきび団子汁 ・桃ゼリー	○	岡山県郷土料理 さわら、えび、 鶏肉、たまご、豆腐	牛乳、 粉寒天	にんじん、 さやいんげん、 にら、小松菜	しょうが、椎茸、 れんこん、ごぼう、 かんぴょう、 ねぎ、玉葱、 大根、もも果汁 米粉	米、砂糖、 かたくり粉、 こんにゃく、きび粉 油	米酢、塩、酒、 しょうゆ、みりん、 こしょう、水、 鰹節（だし用）	840 kcal 33.9 g 22.4 g 3.4 g
19月★	・ターメリックライス ・シーフードカレー ・海の幸サラダ ・すいか	○	海の日メニュー えび、いか	牛乳、チーズ、 わかめ、 ちりめん じゃこ	にんじん、 トマト	にんにく、しょうが、 玉葱、りんご、大根、 すいか	米、麦、 じゃがいも、 小麦粉 油、バター、 ごま油、 いりごま	ターメリック、塩、 こしょう、ワイン、 カレー粉、しょうゆ 鶏がら（だし用）、 ソース、タミン、コリアンダー、 ガラムマサラ、水	822 kcal 24.0 g 19.7 g 3.2 g
20火	・スパゲティシチリアーノ ・ジュリエンヌスープ ・かぼちゃのカップケーキ	○	ベーコン、 豚肉、たまご	牛乳、 チーズ	トマト、 にんじん、 かぼちゃ	にんにく、なす、 玉葱、マッシュルーム、 キャベツ	スパゲティ、砂糖、 じゃがいも、小麦粉 油、いりごま	たかのつめ、ワイン、塩、 こしょう、ケチャップ、 トマトペースト、しょうゆ、 ベイキングハーブ、ソース、 鶏がら（だし用）、水	781 kcal 27.3 g 28.3 g 3.1 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…791 kcal たんぱく質…30.1g 脂質…25.3g カルシウム…372mg マグネシウム…132mg 鉄…2.8mg ヘミカル…3.5mg  
ビタミンAレチノール当量…320μg ビタミンB1…0.45mg ビタミンB2…0.62mg ビタミンC…44mg 食物繊維…5.9g 食塩相当量…3.2g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

★7月 5日(月) イタリア料理です。詳しくは裏面をご覧ください。

★7月 6日(火) 2年生は職場体験のため給食なしです。  
～8日(木)

★7月 7日(水) 3年生は修学旅行のため給食なしです。  
～9日(金)

★7月 7日(水) 七夕献立です。笹の葉をかたどった笹かまぼこを磯辺揚げにします。七夕汁には天の川をイメージしたそうめん、星をイメージしたオクラを入れます。晴れて天の川が見られると良いですね。お楽しみに。

★7月 15日(木) 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。

★7月 16日(金) 岡山県郷土料理です。江戸時代、備前岡山のお殿様が質素儕約を熱心にすすめ、「食事は一汁一菜とする」という儕約令を出しました。「それなら、すしの上においしいものをたくさんのせればよい」と町の人々は魚や野菜をすしめに混ぜ込み、これに汁を添えて、見た目は一汁一菜としました。こうして、海の幸、山の幸を盛り込んだ豪勢な一皿が岡山の味となり「ばらずし」として受け継がれています。「たかきび団子汁」は、きびの粉を団子にして作ります。給食では米粉にきび粉を混ぜて団子にします。昔は、主食が米ではなく、あわ、きび、麦などを食べていました。岡山県で生まれたとされる昔話「桃太郎」が持っていたのもきび団子ですね。そして、岡山はフルーツ大国でもあります。桃やぶどうの生産が盛んです。給食では桃ゼリーを作ります。

★7月 19日(月) 海の日メニューです。海の産物、エビ、イカはカレーに使います。わかめ、ちりめんじゃこはサラダに使います