

# 7月分予定献立表

令和4年度

中野区立中野東中学校

| 日    | 主食   | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                 | その他   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量   |
|------|--|----|-------------------------------|--|--|---|---|
| 1金   | ・ご飯<br>・さばの塩焼き<br>・切り昆布と大豆の煮物<br>・生姜浅漬け<br>・わかめと豆腐のみそ汁     | ○  | さば,大豆,<br>油揚げ,豆腐,<br>みそ       | 牛乳,<br>昆布,<br>わかめ                                  | にんじん<br>ごぼう,キャベツ,<br>きゅうり,しょうが,<br>えのきたけ,ねぎ      | 米,麦,<br>砂糖<br>油   | 塩,鰹節(だし用),<br>酒,みりん,しょうゆ,<br>昆布(だし用),水<br>742 kcal<br>33.5 g<br>21.0 g<br>3.0 g   |
| 4月   | ・ご飯<br>・ひじき入り卵焼き<br>・夏野菜のピリ辛みそ炒め<br>・きゅうりとしその浅漬け<br>・春雨スープ | ○  | 豚肉,ひじき,<br>たまご,みそ,<br>鶏肉      | 牛乳<br>にんじん,しそ,<br>ピーマン,<br>さやいんげん,<br>チンゲンサイ       | しょうが,椎茸,<br>なす,きゅうり,<br>たけのこ,ねぎ                  | 米,麦,<br>砂糖,春雨<br>油,<br>いりごま   | 水,鰹節(だし用),<br>しょうゆ,酒,塩,<br>こしょう,みりん,<br>コチュジャン,<br>鶏がら(だし用)<br>845 kcal<br>30.9 g<br>29.1 g<br>3.0 g                            |
| 5火   | ・ご飯・卵みそ<br>・四川豆腐<br>・わかめとツナの黒酢ドレッシングサラダ<br>・冷凍みかん          | ○  | たまご,みそ,<br>豚肉,豆腐,ツナ           | 牛乳,<br>わかめ<br>にんじん,<br>にら                          | にんにく,しょうが,<br>たけのこ,椎茸,<br>ねぎ,キャベツ,<br>みかん        | 米,麦,砂糖,<br>かたくり粉<br>油,<br>ごま油,<br>いりごま                                  | 鶏がら(だし用),<br>酒,しょうゆ,<br>トウバンジャン,<br>黒酢,水<br>870 kcal<br>36.7 g<br>26.9 g<br>3.2 g   |
| 6水   | ・ご飯<br>・夏野菜カレー<br>・バジルドレッシングサラダ                            | ○  | 豚肉                            | 牛乳,<br>チーズ<br>にんじん,<br>かぼちゃ,<br>さやいんげん,<br>バジル,トマト | にんにく,しょうが,<br>なす,玉葱,<br>ズッキーニ,りんご,<br>キャベツ,きゅうり  | 米,麦,<br>じゃがいも,<br>小麦粉,砂糖<br>油,<br>バター                                   | 塩,こしょう,ワイン,<br>カレー粉,しょうゆ,<br>鶏がら(だし用),<br>水,ソース,クミン,<br>コリアンダー,<br>garam masala,米酢<br>916 kcal<br>22.9 g<br>32.9 g<br>2.6 g     |
| 7木   | ・冷しゃぶうどん<br>・じゃがいももち                                       | ○  | 豚肉                            | 牛乳,<br>わかめ,<br>チーズ<br>にんじん                         | キャベツ,<br>きゅうり                                    | うどん,砂糖,<br>じゃがいも,<br>かたくり粉<br>油,<br>ねりごま,<br>いりごま                       | 鰹節(だし用),<br>水,酒,みりん,<br>しょうゆ,塩<br>736 kcal<br>24.4 g<br>30.9 g<br>3.8 g   |
| 8金★  | ・枝豆ごはん<br>・笹蒲鉾の磯辺揚げ<br>・かぼちゃの天ぷら<br>・野菜のごま和え<br>・七夕汁       | ○  | 笹かまぼこ,<br>鶏肉,<br>かまぼこ         | 牛乳,<br>青のり<br>かぼちゃ,<br>ほうれんそう,<br>にんじん,<br>小松菜,オクラ | えだまめ,<br>キャベツ,<br>えのきたけ,ねぎ<br>冬瓜                 | 米,小麦粉,<br>かたくり粉,砂糖,<br>そうめん<br>いりごま,<br>油,<br>すりごま                      | 水,酒,塩,<br>みりん,しょうゆ,<br>鰹節(だし用),<br>昆布(だし用)<br>796 kcal<br>29.9 g<br>20.5 g<br>3.4 g   |
| 11月  | ・ご飯<br>・あじの南蛮漬け<br>・粉ふき芋・小松菜の磯和え<br>・なすと玉ねぎのみそ汁            | ○  | あじ,<br>油揚げ,<br>みそ             | 牛乳,<br>のり<br>にんじん,<br>小松菜                          | ねぎ,もやし,<br>なす,玉葱,<br>えのきたけ                       | 米,麦,<br>かたくり粉,<br>砂糖,じゃがいも<br>油   | しょうゆ,酒,米酢,<br>一味唐辛子,水,<br>パセリ,塩,こしょう,<br>鰹節(だし用),<br>昆布(だし用)<br>758 kcal<br>29.6 g<br>16.9 g<br>2.6 g                           |
| 12火  | ・五目冷麺<br>・うずら卵のカレー煮<br>・サーターアンダギー                          | ○  | 鶏肉,油揚げ,<br>うずら卵               | 牛乳,<br>わかめ<br>にんじん                                 | しょうが,<br>キャベツ,<br>きゅうり                           | うどん,砂糖,<br>小麦粉,<br>黒砂糖<br>油   | しょうゆ,酒,<br>鰹節(だし用),水,<br>みりん,米酢,<br>粉からし,カレー粉,<br>ベーキングパウダー<br>771 kcal<br>29.5 g<br>31.0 g<br>4.0 g                            |
| 13水  | ・ハニートースト<br>・チリコンカン<br>・コールスローサラダ<br>・メロン                  | ○  | 豚肉,<br>ベーコン,<br>金時豆           | 牛乳,<br>チーズ<br>にんじん,<br>トマト                         | にんにく,玉葱,<br>マッシュルーム,<br>きゅうり,キャベツ,<br>コーン,メロン    | 食パン,はちみつ,<br>じゃがいも,<br>小麦粉,砂糖<br>バター,<br>油                              | 塩,こしょう,水,<br>ワイン,しょうゆ,<br>鶏がら(だし用),<br>ペイリーフ,りんご酢,<br>ケチャップ,ソース,<br>トマトピューレ,<br>チリパウダー<br>777 kcal<br>28.8 g<br>27.2 g<br>3.3 g |
| 14木★ | ・大豆入り梅わかごはん<br>・いわしフライ<br>・かぼちゃの煮物<br>・じゃがいもとえのきたけのみそ汁     | ○  | 大豆,いわし,<br>油揚げ,みそ             | 牛乳,<br>わかめ<br>にんじん,<br>かぼちゃ,<br>小松菜                | 梅,<br>えのきたけ,<br>ねぎ                               | 米,小麦粉,パン粉,<br>砂糖,じゃがいも<br>いりごま,<br>油                                    | 塩,こしょう,酒,<br>ソース,しょうゆ,<br>みりん,水,<br>鰹節(だし用),<br>昆布(だし用)<br>825 kcal<br>30.1 g<br>21.5 g<br>2.7 g                                |
| 15金★ | ・ご飯<br>・豚みそ<br>・きびなごのからあげ<br>・さつま汁<br>・ふくれ菓子               | ○  | 豚肉,麦みそ,<br>鶏肉,かつお節,<br>みそ,たまご | 牛乳,<br>きびなご<br>にんじん                                | しょうが,<br>ごぼう,大根,<br>ねぎ                           | 米,麦,中ざら糖,<br>かたくり粉,砂糖,<br>さつま芋,黒砂糖,<br>小麦粉,はちみつ,<br>こんにゃく<br>すりごま,<br>油 | 水,酒,しょうゆ,<br>煮干し(だし用),<br>重曹,米酢<br>943 kcal<br>29.1 g<br>32.5 g<br>2.2 g  |
| 19火★ | ・ご飯<br>・シーフードカレー<br>・海の幸サラダ<br>・すいか                        | ○  | えび,<br>いか                     | 牛乳,<br>チーズ,<br>わかめ,<br>ちりめん<br>じゃこ<br>にんじん,<br>トマト | にんにく,しょうが,<br>玉葱,りんご,大根,<br>すいか                  | 米,麦,じゃがいも,<br>小麦粉<br>油,<br>バター,<br>ごま油,<br>いりごま                         | 塩,こしょう,ワイン,<br>カレー粉,しょうゆ,<br>鶏がら(だし用),<br>水,ソース,クミン,<br>コリアンダー,<br>garam masala<br>815 kcal<br>24.7 g<br>19.8 g<br>3.0 g        |
| 20水★ | ・スパゲティシチリアーノ<br>・ストラッチャテッラ<br>・かぼちゃのカップケーキ                 | ○  | ベーコン,<br>豚肉,たまご               | 牛乳,<br>チーズ<br>トマト,<br>にんじん,<br>かぼちゃ                | にんにく,なす,<br>玉葱,<br>マッシュルーム,<br>カリフラワー,<br>とうもろこし | スパゲティ,<br>パン粉,小麦粉,<br>砂糖<br>油,<br>いりごま                                  | たかのみつめ,ワイン,<br>塩,こしょう,<br>ケチャップ,パセリ,<br>トマトピューレ,水,<br>鶏がら(だし用),<br>ベーキングパウダー<br>ソース<br>811 kcal<br>31.0 g<br>31.4 g<br>2.9 g    |

月間平均栄養摂取量 エネルギー…816kcal たんぱく質…29.3g 脂質…26.3g カルシウム…372mg マグネシウム…126mg 鉄…3.0mg 亜鉛…3.6mg  
ビタミンAレチノール当量…298μg ビタミンB1…0.45mg ビタミンB2…0.60mg ビタミンC…40mg 食物繊維…5.9g 食塩相当量…3.1g

※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。

- ★6月 30日(木)～ 3年生は修学旅行と振替休日のため給食なしです。  
7月 4日(月)
- ★7月 8日(金) 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 14日(木) 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。
- ★7月 15日(金) 鹿児島県郷土料理です。「豚みそ」は鹿児島県を代表する食材である豚肉とみそ、すりごま、粉かつお節を合わせて作ります。みそは麦みそを使います。鹿児島奄美地域では昔から豚が飼育され、貴重なたんぱく源として余すところなく食べられてきました。「きびなご」は鹿児島料理に欠かせない魚です。きびなごには帯状のしま模様があります。方言で帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と言うことからきびなごと呼ばれるようになりました。給食ではからあげにします。「さつま汁」は鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことです。昔はお祝いの席など特別な日に鶏を煮て作られました。一緒に入れる野菜は家庭によって違います。「ふくれ菓子」は、小麦粉、重曹、黒糖などを混ぜて蒸した郷土菓子です。重曹を使ってふくらと仕上げるため、ソーダ菓子とも呼ばれます。昔、薩摩藩は黒糖の製造を独占し、有力な財源としていました。そのため、鹿児島では黒糖を使ったさまざまな郷土料理が誕生しました。
- ★7月 19日(火) 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
- ★7月 20日(水) イタリア料理です。詳しくは裏面をご覧ください。