

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