７月献立表

中野区立第七中学校　全１３回

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	食品名 血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食育メモ
3	月	ご飯		魚の麦みそ焼き きゅうりとみょうがのあえ物 こんにゃくのピリ辛炒め かきたま汁	牛乳　鮭　味噌　削り節　だし削り節　豆腐　卵	米　砂糖　ごま　大麦　ごま油　こんにゃく　片栗粉	きゅうり　みょうが　レモン　生姜　人参　ねぎ　小松菜	753	19.7	22.1	みょうが
4	火	黒砂糖パン		茄子のグラタン コーンともやしのサラダ じゃが芋とベーコンスープ	牛乳　豚挽き肉　チーズ　ベーコン	黒砂糖パン　油　バター　小麦粉　砂糖　じゃがいも	茄子　にんにく　玉ねぎ　人参　トマト　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ　ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ　パセリ　コーン　もやし　キャベツ　セロリー　小松菜	780	15.2	39.0	なす
5	水	キムチ チャーハン		春巻き 華風きゅうり わかめ入りスープ	豚肉　卵　牛乳　だし削り節　わかめ　豆腐	米　大麦　油　ごま油　砂糖　はるさめ　片栗粉　春巻きの皮　小麦粉　ごま	人参　ピーマン　アレルゲンフリーキムチ　生姜　筍　ねぎ　椎茸　きゅうり　玉ねぎ　小松菜	860	16.2	28.8	きゅうり
6	木	ご飯		生揚げの肉詰め煮 磯浸し 味噌汁	牛乳　生揚げ　豚挽き肉　だし削り節　のり　味噌	米　片栗粉　砂糖　じゃがいも	きくらげ　ねぎ　生姜　グリンピース　もやし　キャベツ　ほうれん草　大根　人参	755	15.8	26.6	生揚げ
7	金	枝豆ご飯		厚焼き卵 わかめサラダ そうめん汁 サイダーゼリー	牛乳　卵　わかめ　鶏肉　だし昆布　だし削り節　油揚げ　アガー	米　油　砂糖　片栗粉　そうめん　サイダー	枝豆　玉ねぎ　人参　椎茸　きゅうり　もやし　コーン　しめじ　ねぎ　みょうが　小松菜　ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	785	15.0	24.5	七夕
10	月	☆ご飯		魚の黄金焼き 昆布豆 お浸し 味噌汁	牛乳　さば　大豆　昆布　かつお節　だし削り節　わかめ　豆腐　味噌	米　エッグケアマヨネーズ　砂糖	生姜　人参　チンゲンサイ　キャベツ　玉ねぎ	796	17.9	32.1	お米の紹介
11	火	バジル トースト		コーンチャウダー ツナ入り野菜 冷凍みかん	牛乳　鶏肉　まぐろ	食パン　バター　油　じゃがいも　小麦粉　砂糖	人参　玉ねぎ　コーン　クリームコーン缶　キャベツ　きゅうり　冷凍みかん	724	14.3	38.8	バジル
12	水	ジャージャー麺		磯ポテト 小松菜とえのき茸のお浸し	豚挽き肉　大豆　味噌　牛乳　青のり	中華めん　油　砂糖　ごま油　片栗粉　じゃがいも	生姜　にんにく　人参　椎茸　筍　ねぎ　きゅうり　もやし　小松菜　えのきたけ	665	17.4	33.4	ジャージャー麺
13	木	☆ご飯		珍珠丸子 ビーンズサラダ 豆腐と青菜のスープ	牛乳　豚挽き肉　卵　ひよこまめ　だし削り節　豆腐　蒸しかまぼこ　だし昆布	米　パン粉　片栗粉　もち米　砂糖　油	生姜　椎茸　玉ねぎ　キャベツ　きゅうり　人参　枝豆　ねぎ　小松菜	867	16.6	26.4	珍珠丸子
14	金	麦ご飯		いかのリング揚げ 野菜のごま和え 豚汁	牛乳　いか　豚肉　豆腐　だし煮干　味噌	米　大麦　片栗粉　油　ごま　砂糖　こんにゃく　じゃがいも	生姜　ほうれん草　もやし　人参　ごぼう　大根　ねぎ	707	16.7	23.1	冷凍みかん
18	火	スパゲッティ ボンゴレ トマトソース		チーズ入り茹で野菜 ブルーベリーケーキ	ベーコン　あさり　チーズ　牛乳　卵	スパゲッティ　油　バター　砂糖　小麦粉	にんにく　生姜　玉ねぎ　人参　ピーマン　マッシュルーム　トマト　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ　パセリ　キャベツ　きゅうり　ブルーベリー	818	15.7	30.7	ブルーベリー
19	水	ししじゅうしい		豆あじの唐揚げ ゴーヤチャンプル 具だくさん味噌汁	豚肉　昆布　牛乳　あじ　豆腐　かつお節　だし煮干　味噌　油揚げ	米　油　ごま　片栗粉　ごま油　じゃがいも	生姜　にがうり　もやし　人参　大根　ごぼう　ねぎ　ほうれん草	788	18.9	29.5	郷土料理
20	木	夏野菜カレー		チキンサラダ すいか	豚肉　牛乳　鶏肉	米　大麦　油　じゃがいも　バター　小麦粉　砂糖	にんにく　生姜　人参　玉ねぎ　かぼちゃ　茄子　トマト　セロリー　枝豆　キャベツ　きゅうり　すいか	848	14.4	24.8	すいか

献立は食材等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	783	16.4	29.2	388	119	3.9	3.8	286	0.52	0.62	37	2.8	8.3

７月ごはんの☆マークの日は佐賀県産の【さがびより】というおこめです。
農家さんは雨の日も晴れの日も日々米作りに励みます。やっと迎えた収穫の日は、この上なく晴れやかな【佐賀日和】
お米を作る背景が名前の由来になっています。

９月第１週献立

1	金	チリビーンズ ライス		いか入りフレンチサラダ デラウエア	豚挽き肉　大豆　ひよこまめ　チーズ　牛乳　いか	米　大麦　油　小麦粉　じゃがいも　砂糖	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ　にんにく　玉ねぎ　人参　トマト　キャベツ　きゅうり　りんご　ぶどう	731	14.4	22.2	

９月２週目以降の献立表は９月１日配布予定です。