

🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉 7月献立表 🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉🍉

中野区立第七中学校 全14回

日	曜日	献立名			食品名			I初キ - kcal	たんぱく質 %	脂質 %			
		主食	牛乳	副食	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						
1	月	ご飯		四川豆腐 中華サラダ ごぼうのから揚げ	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ じゃがいも 大根 きゅうり ごぼう	839	14.1	28.0			
2	火	ビスキュイパン		じゃが芋のオランダ煮 じゃこ入りゆで野菜	卵 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ	パンズパン バター 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり	698	13.5	30.2			
3	水	ご飯		バンバンジー きゅうりと春雨のピリ辛 豆腐と青菜のスープ	牛乳 鶏肉 だし削り節 豆腐 蒸しわかもろこし だし昆布	米 ごま 砂糖 ごま油 はるさめ	生姜 にんにく ねぎ きゅうり 人参 小松菜	726	15.5	27.1			
4	木	ご飯		魚のカレー風味焼き 豚肉とキャベツの炒め物 味噌汁	牛乳 さば 豚肉 だし煮干 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 砂糖	キャベツ 人参 じゃがいも ねぎ 大根 小松菜	768	15.5	24.6			
5	金	わかめご飯		厚焼き卵 華風きゅうり そうめん汁 サイダーゼリー	わかめ 牛乳 卵 鶏肉 だし昆布 だし削り節 油揚げ アガー	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 そうめん サイダー	玉ねぎ 人参 椎茸 きゅうり しめじ ねぎ みょうが 小松菜 パイナップル	771	12.7	21.8			
8	月	ししじゅうい		魚の香味焼き ゴーヤチャンプル 味噌汁	豚肉 昆布 牛乳 鮭 豆腐 かつお節 だし煮干 油揚げ 味噌	米 油 ごま ごま油 じゃがいも	ねぎ 生姜 じゃがいも もやし 人参 大根 ごぼう 小松菜	769	19.3	23.9			
9	火	高菜スパゲッティ		フレンチサラダ ブルーベリーケーキ	鶏肉 しらす干し わかめ 牛乳 卵	スパゲッティ 油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 バター	人参 しめじ 高菜漬 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ブルーベリー レーズン	743	12.9	23.9			
10	水	コーンピラフ		大豆ハンバーグ チーズ入り茹で野菜 チンゲンサイとしめじのスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 チーズ 鶏肉	米 大麦 バター 油 パン粉 砂糖	玉ねぎ コーン パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 しめじ チンゲンサイ ねぎ	814	13.5	28.6			
11	木	バジルトースト		あさりのチャウダー ツナ入り茹で野菜 メロン	牛乳 鶏肉 あさり まぐろ わかめ	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ レモン もやし 小松菜 メロン	715	14.4	36.6			
11		かみかみ献立											
12	金	発芽玄米ご飯		豆あじの唐揚げ ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 あじ 油揚げ ひじき だし削り節 竹輪 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 人参 いんげん ごぼう 大根 ねぎ	728	15.1	25.2			
16	火	ご飯		魚のオニオンステーキ じゃが芋のきんぴら じゃがいも味噌汁	牛乳 鮭 豆腐 だし煮干 卵 味噌	米 バター ごま油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん えのきだけ じゃがいも	724	17.0	19.3			
17	水	ジャージャー麺		人参ラペ 磯ポテト	豚挽き肉 大豆 味噌 牛乳 まぐろ 青のり	中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま じゃがいも	生姜 にんにく 人参 椎茸 ねぎ きゅうり もやし らっ きょう レモン	705	15.1	33.6			
18	木	炒飯		いかのリング揚げ 豆もやしのナムル わかめ入りスープ	なると 卵 牛乳 いか だし削り節 わかめ 豆腐	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ 生姜 大豆もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	731	15.0	26.7			
19	金	夏野菜カレー		チキンサラダ 冷凍みかん	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 りんご セロリー 枝豆 キャベツ きゅうり みかん	843	12.1	23.3			

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。

	I初キ - 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	755	14.7	26.6	361	118	3.5	3.6	299	0.47	0.6	32	2.8	8.3

## 9月第一週献立

2	月	チリビーンズライス		いか入りフレンチサラダ 冷凍みかん	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	トビエーレ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり りんご 冷凍みかん	738	12.5	20.2
3	火	ご飯		チキンカツ 磯びたし 豚汁	牛乳 鶏肉 卵 のり 豚肉 油揚げ だし削り節 だし昆布 味噌 豆腐	米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく	キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ	851	15.1	31.6
4	水	ガーリックライス		白身魚のピカタ ビーンズサラダ ミネストローネ	牛乳 ホキ 卵 チーズ ひよこまめ ベーコン	米 小麦粉 砂糖 油 マカロニ	にんにく キャベツ きゅうり 人参 枝豆 玉ねぎ セロリー トマト トビエーレ	730	15.8	18.9
5	木	ご飯		四川味噌豆腐 ひじきのナムル こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ひじき	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ もやし 小松菜	781	15.4	26.9
6	金	ぶどうパン		洋風卵焼き カラフルサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム ベーコン	ぶどうパン 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー きゅうり ピーマン キャベツ しめじ 小松菜	722	15.8	32.8

9月2週目以降の献立表は9月2日配布予定です。