



7月分実施予定献立表

令和2年度

中野区立第七中学校

全 16 回

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	はちみつレモントースト 豚肉と豆のトマトシチュー フレンチサラダ	○	豚かた肉,大豆, ひよこめめ, 白いんげんまめ, 豚骨	牛乳	食パン,はちみつ, じゃがいも,薄力粉, 上白糖	有塩バター, サラダ油	にんじん, カットトマト	レモン汁,玉葱, キャベツ,きゅうり	790 kcal 27.3 g 31.7 g 3.1 g
2 木	豚ねぎ塩混ぜごはん さばの竜田揚げ かか油揚げの千草和え	○	豚もも肉,まさば, 油揚げ	牛乳	精白米,上白糖, かたくり粉,薄力粉	サラダ油,白ごま, 揚げ油	こねぎ,こまつな, にんじん	にんにく,しょうが, ねぎ,キャベツ	851 kcal 36.2 g 29.9 g 2.9 g
3 金	にらたまチャーハン 揚げぎょうざ わかめ入り中華サラダ	○	鶏ひき肉,たまご, 豚ひき肉,豆腐	牛乳, わかめ	精白米,米粒麦, ぎょうざの皮, 薄力粉,上白糖	サラダ油, ごま油,揚げ油	にら,にんじん	にんにく,ねぎ, しょうが,キャベツ, 玉葱	798 kcal 26.6 g 31.6 g 3.1 g
6 月	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜のごま和え じゃがいもの旨煮	○	ホキ,赤みそ, 豚もも肉	牛乳	精白米,米粒麦, 上白糖,じゃがいも, こんにゃく,車ふ	エッグケア, ねりごま,すりごま, 白ごま,サラダ油	江戸菜,にんじん	りよくとうもやし, 玉葱, 冷凍グリーンピース	830 kcal 34.6 g 20.0 g 3.2 g
7 火	キムたくごはん ししゃもの南蛮漬け 青菜のからし醤油和え そうめん汁 セタゼリー	○	豚かた肉,鶏もも肉, かつお節,油揚げ, アガー	牛乳, ししゃも, 昆布	精白米,かたくり粉, 上白糖,そうめん	サラダ油,ごま油, 揚げ油	さやいんげん, にんじん,こまつな	ねぎ,たくあん, キムチ,玉葱, とうもろこし, ぶなしめじ, ぶどうジュース	880 kcal 31.1 g 27.0 g 4.4 g
8 水	ガパオライス 目玉焼き きゅうりと春雨のピリ辛 冷凍りんご	○	豚ひき肉, 鶏ひき肉,たまご	牛乳	精白米,米粒麦, はるさめ,上白糖	サラダ油,ごま油	にんじん, 青ピーマン, 赤ピーマン,バジル	にんにく,玉葱, きゅうり, 冷凍りんご	869 kcal 34.5 g 27.1 g 1.9 g
9 木	ごま味噌ラーメン ガーリックポテト 中華サラダ	○	豚ひき肉,赤みそ, うずら卵	牛乳	蒸し中華めん, じゃがいも, 上白糖	サラダ油,練りゴマ, 白すりごま,ごま油	にんじん,にら	にんにく,しょうが, ねぎ,りよくとうもやし, とうもろこし,きゅうり	792 kcal 29.5 g 28.8 g 4.4 g
10 金	麦ごはん 海苔の佃煮 豆腐の真砂揚げ 青菜の生姜醤油和え わかめスープ	○	鶏ひき肉,豆腐	牛乳, 焼きのり, わかめ	精白米,米粒麦, 上白糖,かたくり粉	揚げ油,ごま油	にんじん, ほうれんそう	ねぎ,れんこん, しょうが, りよくとうもやし, とうもろこし	800 kcal 26.4 g 26.1 g 2.7 g
13 月	チキンピラフ いかのガーリック焼き ツナサラダ フルーツヨーグルト	○	鶏もも肉,いか, ツナ	牛乳, ヨーグルト	精白米,上白糖	有塩バター, サラダ油, オリーブ油	トマトジュース, にんじん	玉葱,マッシュルーム, 冷凍グリーンピース, にんにく,キャベツ, きゅうり,みかん, パインアップル,もも	727 kcal 31.9 g 21.1 g 2.4 g
14 火	麦ごはん さんまの塩焼き 野菜のおかか和え 豚汁	○	さんま,おかか, 豚かた肉,煮干し, かつお節,赤みそ	牛乳,昆布	精白米,米粒麦, 上白糖,こんにゃく, じゃがいも	サラダ油	こまつな,にんじん	だいこん,レモン, りよくとうもやし, ごぼう,ねぎ	809 kcal 30.8 g 27.5 g 2.8 g
15 水	柏ミルクパン キャベツたっぷりメンチカツ キャロットラペ たまごトマトのスープ	○	豚ひき肉,豆腐, ツナ,ベーコン, たまご	牛乳	柏パン(ミルク), パン粉,薄力粉, パン粉,かたくり粉	サラダ油,揚げ油	にんじん,トマト, パセリ	玉葱,キャベツ, らっきょう(甘酢漬), レモン汁	819 kcal 32.7 g 33.2 g 3.5 g
16 木	ごはん 麻婆豆腐 小松菜ともやしの塩昆布和え ジュシーフルーツ	○	豚ひき肉,赤みそ, 木綿豆腐	牛乳,塩昆布	精白米,米粒麦, 上白糖,かたくり粉	サラダ油,ごま油, 白ごま	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが, たけのこ,ねぎ, りよくとうもやし, 河内晩柑	768 kcal 30.2 g 23.0 g 2.9 g
17 金	刻みきつねうどん 焼きおにぎり(ごまみそだれ) きのこ青菜のおひたし	○	かつお節,焼き竹輪, 油揚げ,赤みそ, おかか	牛乳,昆布	うどん,上白糖, 精白米	すりごま	にんじん, さやいんげん, こまつな	ねぎ,えのきたけ, ぶなしめじ	794 kcal 27.2 g 19.3 g 3.5 g
20 月	麦ごはん 豚肉のにんにく炒め 野菜のみそドレッシングサラダ すまし汁 メロン	○	豚もも肉,豚ばら肉, 白みそ,かつお節, 煮干し,鶏もも肉, 絹ごし豆腐	牛乳,昆布	精白米,米粒麦, 上白糖,手鞠麩	サラダ油,ごま油	にんじん	ねぎ,にんにく, キャベツ,きゅうり, たけのこ,しょうが, メロン	842 kcal 30.9 g 28.8 g 2.4 g
21 火	ごはん 白身魚のチリソース 野菜のナムル 春雨スープ	○	ホキ,豚もも肉	牛乳	精白米,米粒麦, かたくり粉,薄力粉, 上白糖,はるさめ	揚げ油,サラダ油, ごま油,白ごま	にんじん, こまつな, チンゲンサイ	にんにく,しょうが, ねぎ,りよくとうもやし	762 kcal 31.4 g 20.4 g 2.4 g
22 水	夏野菜カレー 江戸菜のサラダ すいか	○	豚かた肉,豚骨, ハム	牛乳	精白米,米粒麦, じゃがいも,薄力粉, はちみつ,上白糖	サラダ油, 有塩バター	にんじん,かぼちゃ, 江戸菜	玉葱,にんにく, しょうが,セロリー, えだまめ,キャベツ, すいか	893 kcal 25.4 g 23.4 g 2.4 g

※学校行事、食材の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※中華麺はそばと同じ製造ラインで作られています。

	エネルギー (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)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維総量 (g)
1食あたりの基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	2.5	6.5
今月の平均値	814	14.9	29.0	363	123	2.9	3.6	319	0.49	0.59	34	3.0	5.3

7月の行事食・特別献立

7日:セタメニュー

天の川をイメージしたそうめんを使った汁物と星形のナタデココを乗せたセタゼリーを出します。

8日:とうきょう元気農場メニュー

区内に農地が少ない区に八王子から東京都産の食材が届けられます。玉ねぎとバジルを使用します。お楽しみに♪