



# 7月献立表

中野区立第七中学校 給食回数 13回

日	曜日	献立名	牛乳	食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %
				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			
3	月	ご飯 魚の味噌ソースかけ 大豆の磯煮 しそきゅうり 冬瓜汁	○	さば 味噌 大豆 竹輪 ひじき だし削り節 だし昆布 鶏肉 海老	米 砂糖 でん粉 ごま 油 砂糖	人参 椎茸 さやえんどう きゅうり ゆかり 冬瓜 しめじ 小松菜	814	18.2	27.6
4	火	和風おろしスパゲッティ じゃこ入りカラフルサラダ パンプキンケーキ	○	まぐろ(油漬) のり ちりめんじゃこ 卵 牛乳	油 スパゲッティ バター 砂糖 砂糖 油 バター 砂糖 小麦粉 マーガリン	大根 キャベツ ピーマン きゅうり かぼちゃ レーズン	836	14.7	30.8
5	水	ご飯 鶏肉の七味焼き じゃが芋とピーマンの千切り炒め カットマト にら玉味噌汁	○	鶏肉  豆腐 だし煮干 卵 味噌	米 砂糖 油 じゃがいも	ねぎ にんにく ピーマン トマト 玉ねぎ えのきたけ にら	795	16.3	26.5
6	木	ししじゅうしい いかの天ぷら ゴーヤチャンプル もずくスープ	○	豚肉 昆布 いか 卵 豚肉 豆腐 かつお節 だし削り節 もずく	米 ごま 油 油 小麦粉 ごま油	にがうり もやし 大根 人参 水菜	743	18.0	25.4
7	金	鮭ご飯 穴子入り卵焼き わかめときゅうりの和え物 オクラのおかか醤油かけ そうめん汁 七夕ゼリー	○	昆布 鮭 卵 あなご わかめ かつお節 鶏肉 だし昆布 だし削り節 油揚げ アガー	米 ごま 油 砂糖 砂糖 そうめん 砂糖 砂糖	しそ 玉ねぎ 人参 椎茸 きゅうり オクラ しめじ ねぎ みょうが 小松菜 玉ねぎ 人参 ぶどうジュース	830	17.6	24.1
10	月	蜂蜜レモントースト コーンチャウダー ビーンズサラダ メロン	○	鶏肉 いんげんまめ	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 バター 牛乳 砂糖 油	レモン 人参 玉ねぎ コーン缶(クリーム、ホール) キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) 玉ねぎ メロン	756	13.6	35.0
11	火	ご飯 親子煮 青菜ともやしのお浸し 味噌汁	○	鶏肉 だし削り節 卵 だし削り節 だし煮干 わかめ 味噌	米 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ みつば もやし 人参 小松菜 さやえんどう 玉ねぎ	798	16.4	25.3
12	水	ミルクパン 鮭のピザ風 蒸しとうもろこし 野菜スープ	○	鮭 チーズ ベーコン	ミルクパン 油 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム とうもろこし 玉ねぎ 人参 小松菜	730	21.3	29.1
13	木	枝豆ゆかりご飯 小魚の南蛮漬け 切干大根の炒め煮 すまし汁	○	ししゃも 油揚げ だし削り節 はんぺん わかめ	米 でん粉 油 砂糖 砂糖	枝豆 ゆかり 玉ねぎ 人参 ねぎ 切り干し大根 椎茸 さやいんげん 人参 えのきたけ ねぎ	760	15.0	25.6
14	金	ジャージャー麺 じゃこポテト チンゲンサイの胡麻風味和え	○	豚挽き肉 大豆 味噌 ちりめんじゃこ	中華めん 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも マヨネーズ ごま 砂糖	生姜 にんにく 人参 椎茸 ねぎ きゅうり もやし チンゲンサイ にんじん	786	15.7	31.6
18	火	ご飯 茄子のはさみ揚げ 野菜の塩風味 味噌汁 ジュースフルーツ	○	豚挽き肉 卵 だし削り節 だし煮干 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 でん粉 パン粉	茄子 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 大根 ねぎ 小松菜 人参 ジュースフルーツ	888	12.8	29.0
19	水	夏野菜カレー シーフード茹で野菜 すいか	○	豚肉 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 油 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 トマト缶 りんご セロリ 枝豆(冷凍) レモン キャベツ きゅうり にんにく すいか	852	12.3	24.4
20	木	ご飯 ザーサイ豆腐 磯ポテト 野菜のごま醤油かけ	○	豚肉 豆腐 青のり	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま	生姜 にんにく ザーサイ(漬物) 人参 ねぎ 椎茸 チンゲンサイ もやし 小松菜	772	15.9	23.1

※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。  
※中華麺は、そばと同じ製造ラインで作られています。

7月が旬の食材 夏大根 ゴーヤ(にがうり) きゅうり ピーマン オクラ  
冬瓜 すいか メロン あなご  
季節の料理 ゴーヤチャンプル オクラの醤油かけ  
茄子のはさみ揚げ

少しずつ夏が近づき、蒸し暑い日が続きますが、食事はきちんと食べていますか？  
夏休みに入ってから、生活リズムの乱れや夏バテが起こるかもしれません…。  
食欲がないときには、さっぱりとした酢の物や香辛料を使った料理がオススメです。  
1日3食しっかり食べて、夏の暑さに負けないようにしましょう！

### 給食の盛り付けのポイント

ごはん  
あらかじめ容器の中で人数分に切れ目を入れておくと、  
残りなく盛りつけられます。  
野菜  
ドレッシングが下に溜まっています。  
よく混ぜてから盛りましょう。  
汁物  
具が沈んでいるので、よく混ぜてから盛りましょう。