

7月予定献立表

令和5年度 北区立神谷中学校

日	曜	牛乳	献立名	時程	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	アレルギー 食材等
3	月	○	7/2 半夏生 タコ入りガーリックライス	通常	★ベーコン・タコ	米・バター・油	にんにく・マッシュルーム・ 玉葱 ・ パセリ	775 kcal	ベーコン
			元気サラダ		鶏肉・大豆・サラダチーズ	砂糖・油	キャベツ・ 小松菜	38.0 g	
			王様のスープ		鶏肉・絹豆腐・鶏卵	じゃがいも・澱粉	人参・モロヘイヤ	24.7 g	
4	火	○	ご飯	通常		米		810 kcal	
			あじのごまみそ焼き		あじ	練りごま・砂糖・すりごま	生姜	36.2 g	
			茎ワカメの炒め煮		油揚げ・茎わかめ	砂糖	切り干し大根・人参・もやし	29.0 g	
			ゆうがお夏野菜汁		豆腐		玉葱・人参・ 南瓜 ・冬瓜・葱	2.6 g	
2年生は職場体験のため給食ありません									
5	水	○	ベーコンポテトドッグ	通常	★ベーコン	コッペパン・油・じゃがいも	玉葱	855 kcal	ベーコン
			豆入りミネストローネ		鶏肉・いんげんまめ・ 大豆	油	にんにく・セロリー・ 玉葱 ・人参・ キャベツ・ホールトマト	36.5 g	
			バジドレサラダ			オリーブ油・はちみつ	キャベツ・胡瓜・人参・にんにく・ レモン・コーン・バジル	30.9 g	
2年生は職場体験のため給食ありません									
6	木	○	クッパ	通常	鶏肉・鶏卵・生わかめ	米・押麦・油・澱粉・砂糖・ いりごま	にんにく・筍・葱・人参・ 干し椎茸・白菜キムチ	747 kcal	
			蒸しとうもろこし				とうもろこし	24.4 g	
			パイン入り愛玉子(オギョウチ)		粉寒天	蜂蜜・砂糖	レモン・パイン缶	15.7 g	
2年生は職場体験のため給食ありません									
7	金	○	7/7 セタ 五目ちらし寿司	特別	鶏肉・鶏卵・刻みのり・じゃこ	米・油・砂糖	干瓢・干し椎茸・人参	796 kcal	
			ししゃもゴマ焼き		ししゃも	いりごま・小麦粉		38.5 g	
			オクラのおかか和え		糸削り節		小松菜 ・もやし・人参・オクラ	25.0 g	
			天の川スープ		油揚げ	素麺	玉葱	2.8 g	
10	月	○	ご飯	通常		米		749 kcal	豚肉
			マーボーじゃが		★豚肉・大豆	油・砂糖・じゃがいも・ 澱粉・ごま油	にんにく・生姜・人参・筍・ 干し椎茸・葱・蕪	27.7 g	
			わかめサラダ		じゃこ・生わかめ	いりごま	胡瓜・コーン・もやし	17.5 g	
11	火	○	スパゲッティナポリタン	通常	鶏肉	スパゲッティ・油	玉葱 ・人参・マッシュルーム・ピーマン	861 kcal	
			いんげん豆と野菜のスープ		いんげん豆	油	キャベツ・ 玉葱 ・人参・コーン・ 小松菜	30.6 g	
			ブルーベリーマフィン		鶏卵・調理牛乳	バター・小麦粉・砂糖	ブルーベリー	27.1 g	
3.2 g									
12	水	○	ご飯	通常		米		771 kcal	カレー ベーコン
			カレイの煮付け		★カレイ	砂糖	生姜・葱	38.0 g	
			切り干し大根サラダ		ツナ・生わかめ	砂糖・すりごま	切り干し大根・胡瓜・キャベツ	22.6 g	
			もやしとベーコンの味噌汁		★ベーコン	じゃがいも	もやし・ 小松菜	2.6 g	
13	木	○	ご飯	通常		米		802 kcal	豚肉
			スコップコロケ		大豆・鶏肉・粉チーズ	油・じゃがいも・パン粉	人参・ 玉葱	30.3 g	
			ごまだれ和え			油・ごま油・砂糖・練りごま	キャベツ・もやし・ 小松菜	22.0 g	
			夏野菜の豚汁		★豚肉・豆腐	油・こんにゃく	牛蒡・人参・なす・ 冬瓜 ・葱	1.5 g	
14	金	○	夏野菜カレー	通常	★豚肉	米・押麦・小麦粉・バター・ 油・じゃがいも・揚げ油	にんにく・生姜・ 玉葱 ・人参・なす・ ホールトマト・ 南瓜 ・ズッキーニ	831 kcal	豚肉
			オニドレサラダ			油・砂糖	もやし・胡瓜・コーン・ 玉葱	27.7 g	
			果物					27.8 g	
2.6 g									
18	火	○	ご飯	通常		米・押麦		748 kcal	赤魚
			魚のピリ辛焼き		★赤魚	砂糖・ごま油	生姜・にんにく・葱	37.8 g	
			あおのりおなかポテト		糸削り節・あおのり	じゃがいも・砂糖		18.5 g	
			もずくスープ		豆腐・もずく	ごま油	筍・人参・葱・ 小松菜	2.7 g	
19	水	○	チャプチェ丼	通常	大豆・鶏肉	春雨・油・ごま油・砂糖	にんにく・切り干し大根・人参・ 筍・ 玉葱 ・干し椎茸・ 小松菜	747 kcal	
			ネギ塩スープ		生わかめ	いりごま	葱	26.2 g	
			韓国白玉(キョンドン)		豆腐・きな粉	白玉粉・すりごま・砂糖		16.1 g	
3.4 g									
20	木	○	わかめつけうどん	通常	鶏肉・生わかめ	冷凍うどん・砂糖	人参・ 冬瓜 ・葱	763 kcal	
			カリカリ油揚げのお浸し		油揚げ	砂糖	キャベツ・ 小松菜	28.0 g	
			スイートパンプキン		生クリーム	さつまいも・砂糖・バター	南瓜	22.6 g	
4.7 g									

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

※ 都合により給食の献立が変更になる場合があります。

※ 太字は東京都産を使用する予定です。



摂取基準値と
今月の充足率

エネルギー	830 kcal	95.1	%
たんぱく質	35.3 g	95.1	%
脂質	23.1 g	99.6	%
食塩相当量	2.4 g	125	%