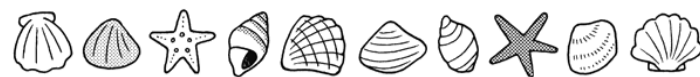




7月予定献立表



令和4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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 食材
1	金	○	7/1 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	813 kcal	
			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	37.8 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	24.5 g	
4	月	○	もろこしおこわ	通常		米・もち米	★とうもろこし	817 kcal	とうもろこし
			豆アジの南蛮漬け		豆アジ	小麦粉・澱粉・揚げ油・砂糖・ごま油	玉葱 ・ピーマン・赤ピーマン	28.8 g	
			胡麻酢和え		ひじき	砂糖・いりごま	切り干し大根・人参・もやし	22.9 g	
			南瓜の味噌汁		油揚げ		南瓜 ・小松菜	2.6 g	
5	火	○	きなこ揚げパン	通常		ミルクパン・揚げ油・砂糖・黄粉・すりごま		784 kcal	
			青のりポテトビーンズ		大豆	揚げ油・じゃがいも	青のり	30.9 g	
			春雨スープ		鶏肉	はるさめ	干し椎茸・人参・ 玉葱 ・大根・葱・ 小松菜	28.1 g	
6	水	○	ご飯	通常		米		764 kcal	
			鰯の梅煮		鰯	砂糖	生姜・葱・梅干し	29.4 g	
			はりはり漬け			砂糖	切り干し大根・人参・もやし・ 小松菜	21.4 g	
			利休汁		絹豆腐	練りごま・すりごま	大根・牛蒡・人参・しめじ・葱	2.6 g	
7	木	○	7/7 セタ 五目ちらし寿司	通常	鶏肉・鶏卵・刻みのり	米・油・砂糖	干瓢・干し椎茸・人参	756 kcal	
			胡麻和え			すりごま・練りごま・砂糖	枝豆 ・ 小松菜 ・人参・もやし	27.3 g	
			天の川スープ		油揚げ	麩・素麺	玉葱 ・オクラ	18.1 g	
			セタゼリー		粉寒天	砂糖	パイン缶・ナタデココ	3.1 g	
8	金	○	ご飯	通常		米		850 kcal	
			きんぴらコロケ		ひじき・豚肉・おから・鶏卵	油・砂糖・じゃがいも・揚げ油・小麦粉・パン粉	牛蒡・ 玉葱 ・人参	27.4 g	
			カリカリ油揚げのお浸し		油揚げ	砂糖	キャベツ・ 小松菜	25.9 g	
			豆腐とわかめの味噌汁		絹豆腐・生わかめ		葱	2.3 g	
11	月	○	アラビアータスパゲッティ	通常	ベーコン・粉チーズ	スパゲッティ・油	にんにく・ 玉葱 ・人参・しめじ・ホールトマト・パセリ	837 kcal	
			じゃこサラダ		じゃこ・生わかめ	オリーブ油・砂糖	キャベツ・胡瓜・人参・にんにく・レモン	26.2 g	
			ブルーベリーチーズケーキ		クリームチーズ・生クリーム・鶏卵	砂糖・小麦粉	レモン・ ブルーベリー	33.4 g	
12	火	○	ご飯	通常		米・押し麦		755 kcal	
			魚のレモン焼き		ホキ	砂糖	レモン	37.5 g	
			おかか和え		糸削り節		小松菜 ・もやし	14.4 g	
			夏野菜の味噌汁		豚肉・絹豆腐	油・こんにゃく・じゃがいも	牛蒡・人参・冬瓜・なす・葱	2.3 g	
2年生は職場体験のため給食ありません									
13	水	○	豚キムチ丼	通常	豚肉	米・押し麦・油・砂糖	干し椎茸・もやし・人参・筍・ 白菜キムチ ・ 小松菜	771 kcal	
			わかめスープ		生わかめ・鶏卵	澱粉・いりごま	玉葱 ・筍	32.4 g	
			キョンドン(韓国白玉)		絹豆腐・黄粉	白玉粉・すりごま・砂糖		18.3 g	
2年生は職場体験のため給食ありません									
14	木	○	ご飯	通常		米		811 kcal	
			骨太ふりかけ		花がらお・じゃこ・刻み昆布	砂糖・いりごま		28.3 g	
			マーボーじゃが		豚肉・大豆	油・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	17.5 g	
			えのき和え		刻みのり	砂糖	小松菜 ・もやし・キャベツ・えのき	2.9 g	
2年生は職場体験のため給食ありません									
15	金	○	たまごトースト	通常	鶏卵・ピザチーズ	食パン・マーガリン	玉葱	758 kcal	
			マセドアンサラダ			じゃがいも・油・砂糖	人参・胡瓜・ レモン	29.0 g	
			いんげん豆と野菜のスープ		いんげん豆・鶏肉	油	キャベツ・ 玉葱 ・人参・しめじ・コーン・ 小松菜	32.1 g	
19	火	○	夏野菜カレー	通常	鶏肉orいか・鶏卵	米・押し麦・小麦粉・バター・油・じゃがいも・パン粉・揚げ油	にんにく・生姜・ 玉葱 ・人参・ホールトマト・ 南瓜 ・なす・スッキーニ	791 kcal	
			コーンサラダ			油	キャベツ・コーン・胡瓜	17.0 g	
			果物(白桃缶)				白桃缶	20.8 g	
20	水	○	上海焼きそば	通常	豚肉・いか	蒸し中華麺・油	干し椎茸・人参・キャベツ・もやし・筍・ 蕪	791 kcal	
			ひじきスープ		ひじき・絹豆腐・鶏卵	澱粉	人参・ 小松菜	40.2 g	
			デザート		シューアイス			25.4 g	
								3.5 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	95.4	%
たんぱく質	34.0 g	103.8	%
脂質	27.0 g	96.3	%
食塩相当量	2.5 g	112	%