

7月 予定献立表

令和4年度
北区立田端中学校

日	献立名	香川県	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 (kcal) たんぱく質 (g)
1 金	しっぽうどん * まんばのけんちゃん * はげ団子 *	香川県	○	鶏肉, 油揚げ, 木綿豆腐, あ ずき	飲用牛乳, し らす干し	うどん, さと いも, でんぶ ん, 上白糖, 小 麦粉, 三温糖	747 31.6
4 月	夏野菜のカレーライス カリカリ油揚げのサラダ 冷凍ピーチ		○	鶏肉, 大豆, 油 揚げ	飲用牛乳	米, 押麦, 小麦 粉, じゃがい も , 上白糖	911 28.0
5 火	ハニーレモントースト * ラタトゥイユ ヨーグルトポンチ		○	ベーコン, 豚 小間	飲用牛乳, ヨーグルト	食パン, はち みつ, じゃがい も , 上白糖	807 28.0
6 水	きびご飯 鯖の琥珀揚げ * じゃが芋のきんぴら かき玉汁		○	さわら, 絹ご し豆腐, 卵	飲用牛乳	米, きび, でん ぷん, 米粉, じゃがいも , 三 温糖	824 33.8
7 木	うなぎちらし 星入りひじきのサラダ 天の川スープ 星空ゼリー	七夕 	○	うなぎ刻み, 卵, 油揚げ	飲用牛乳, 干 しひじき, 星型 チーズ, 粉寒 天	米, 三温糖, 上 白糖, 生ふ, そ うめん	786 28.1
8 金	タコライス わかめスープ 蒸しとうもろこし		○	豚ひき肉, 大 豆, 木綿豆腐	サラダチー ズ, 飲用牛乳, 生わかめ	米, 押麦, 三温 糖	778 28.9
11 月	ごまご飯 いなだのねぎみそ焼き くるみ和え ズッキーニとコーンの味噌汁 *		○	いなだ, 油揚 げ	飲用牛乳	米, 押麦, 上白 糖, 三温糖, じゃがいも	788 31.5
12 火	麻婆茄子丼 枝豆入りバンサンスー サイダーポンチ		○	豚ひき肉, 生 揚げ	飲用牛乳	米, 押麦, 上白 糖, でんぷん, はるさめ	871 28.2
13 水	ご飯 きりざい * 鮭の焼き漬 いもみそ * のっぺ *	新潟県	○	挽きわり納 豆, さけ, 鶏 肉, 干ぼたて	飲用牛乳	米, 上白糖, さ といも, こんに ゃく, でん ぷん	748 34.0
14 木	ジャージャー麺 枝豆 パイナップル		○	豚ひき肉, 大 豆	飲用牛乳	中華めん, 上 白糖, でんぶ ん	816 31.6
15 金	あぶたま丼 梅和え 小玉すいか		○	油揚げ, 卵	飲用牛乳	米, 押麦, 上白 糖	776 28.8
19 火	とうもろこしご飯 ししゃもの甘露煮 アーモンド和え モロヘイヤのスープ * 冷凍みかん		○	油揚げ, 絹ご し豆腐, 卵	飲用牛乳, し しゃも	米, でんぷん, 三温糖	833 28.0
20 水	練りごま豆乳担々麺 中華サラダ フローズンヨーグルト		○	調製豆乳, 豚 ひき肉, 大豆	飲用牛乳, ヨーグルト	中華めん, 上 白糖	823 33.1

9月 予定献立表

1 木	クッパ チャプチェ フルーツポンチ		○	豚肉, 卵, 豚小 間	生わかめ, 飲 用牛乳	米, 押麦, でん ぷん, 上白糖, はるさめ	808 28.0
2 金	きびご飯 さばの香味焼き 五目きんぴら 群雲汁		○	さば, 卵	飲用牛乳	米, きび, 上白 糖, こんにゃ く, 三温糖, で んぷん	747 32.9

★食材購入の都合により、献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。
★太字の食材は、東京都産を使用する予定です。
★*が付いているメニューは、初登場です。