



[7 月 献 立 表]



令和3年 6月28日
北区立堀船中学校

日	献立名	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 木	豚すき丼 せんべい汁 かみかみサラダ	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,鶏小間肉,さきいか	米,サラダ油,しらたき,さとう,南部せんべい,板こんにゃく,ごま油	玉ねぎ,長ねぎ,にんじん,はくさい,たけのこ,しめじ,干し椎茸,だいこん,ごぼう,こまつな,きゅうり,もやし,キャベツ	793 kcal 33.4 g 23.2 g 3.3 g
2 金	ピザトースト 野菜スープ 冷凍みかん	○	★飲用牛乳,★ピザチーズ,★たまご,★ベーコン,鶏小間肉	★食パン,サラダ油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム缶,ホールコーン缶,ピーマン,ホールのトマト,キャベツ,にんじん,冷凍みかん	696 kcal 28.6 g 29.2 g 3.3 g
5 月	ご飯 鶏の唐揚げ マセドアンサラダ 味噌汁	○	★飲用牛乳,鶏切身,豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,片栗粉,小麦粉,油,じゃがいも,サラダ油,はちみつ	しょうが,にんにく,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,玉ねぎ,ねぎ,しめじ,だいこん	827 kcal 29.4 g 28.6 g 2.4 g
6 火	ジャージャー麺 大根とベーコンのスープ すいか	○	★飲用牛乳,★豚ひき肉,★ベーコン,大豆,赤みそ	サラダ油,中華めん,ごま油,さとう,白すりごま,片栗粉	しょうが,にんにく,干し椎茸,長ねぎ,にんじん,にら,たけのこ,玉ねぎ,だいこん,セロリー,ホールコーン缶,パセリ缶,すいか	831 kcal 31.3 g 25.7 g 3.6 g
7 水	あなごのちらし寿司 七夕汁 揚げ芋のそぼろあんかけ	○	★飲用牛乳,★たまご,★むきえび,とりひき肉,油揚げ,刻みあなご,刻みのり	米,さとう,油,白いりごま,そうめん,じゃがいも,サラダ油,片栗粉 七夕メニュー	にんじん,かんぴょう,干し椎茸,さやいんげん,ねぎ,オクラ,とうがん,しょうが,たけのこ	819 kcal 29.4 g 24.6 g 3.5 g
8 木	セサミトースト ポークビーンズ ミルクゼリー	○	★飲用牛乳,調理用牛乳,★豚小間肉,大豆,寒天	★食パン,★バター,★マーガリン,グラニュー糖,白すりごま,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,ホールのトマト,みかん缶	796 kcal 26.5 g 35.6 g 3.6 g
9 金	菜めし 魚の胡麻味噌焼き 昆布和え 豆腐汁	○	★飲用牛乳,さば,白みそ,塩昆布,豆腐	米,サラダ油,白いりごま,白すりごま,さとう	のざわな漬,しょうが,きゅうり,もやし,にんじん,キャベツ,えのきたけ,こまつな,ねぎ,干し椎茸	707 kcal 31.7 g 22.7 g 2.7 g
12 月	魚介のトマトスパゲティ バリバリハニーサラダ ベビーサイン	○	★飲用牛乳,★粉チーズ,★ロースハム,★むきえび,いか	★バター,スパゲティ,オリーブ油,サラダ油,片栗粉,さとう,小麦粉,油,じゃがいも,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん,しめじ,マッシュルーム缶,ホールのトマト,パセリ缶,キャベツ,ベビーサイン	771 kcal 28.7 g 24.2 g 2.6 g
13 火	塩昆布ご飯 ししゃもの二色揚げ 小松菜と油揚げ辛子和え 味噌汁	○	★飲用牛乳,★たまご,鶏ひき肉,塩昆布,ししゃも,あおのり,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,サラダ油,小麦粉,油,さとう	しょうが,にんじん,ごぼう,もやし,キャベツ,こまつな,ねぎ,しめじ,かぼちゃ,玉ねぎ	774 kcal 29.2 g 25.5 g 2.8 g
14 水	ツナトースト 鶏肉のブラウンシチュー コーンサラダ	ヨーグルト	★ヨーグルト,★ピザチーズ,ツナ,大豆,鶏小間肉	★食パン,★バター,★マヨネーズ,油,じゃがいも,小麦粉,サラダ油,さとう	玉ねぎ,ホールコーン缶,レモン汁,にんにく,しょうが,にんじん,セロリー,マッシュルーム缶,ホールのトマト,キャベツ,きゅうり,赤パプリカ	813 kcal 28.0 g 39.8 g 4.8 g
15 木	とうもろこしご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ ベーコン入り卵スープ	○	★飲用牛乳,★プレーンヨーグルト,★たまご,★ベーコン,鶏切身	米,オリーブ油,ツイストマカロニ,サラダ油,じゃがいも,片栗粉 旬の食材 トウモロコシ	とうもろこし,玉ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,きゅうり,パセリ缶,セロリー,こまつな,キャベツ	793 kcal 29.9 g 24.7 g 2.4 g
16 金	みそうどん 大学芋 オレンジ	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	★バター,うどん,サラダ油,さとう,さつまいも,油,水あめ,黒いりごま	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,だいこん,たけのこ,しめじ,干し椎茸,こまつな,長ねぎ,オレンジ	770 kcal 24.0 g 20.8 g 2.2 g
19 月	麻婆なす丼 もやしスープ サイダー寒	○	★飲用牛乳,★豚ひき肉,赤みそ,八丁味噌,鶏小間肉,粉寒天	米,油,さとう,片栗粉,ごま油,サラダ油,さとう	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,なす,干し椎茸,もやし,こまつな,ねぎ,パイン缶,みかん缶	825 kcal 25.2 g 28.5 g 3.0 g
20 火	焼きカレーパン ごまドレッシングサラダ 洋風スープ	乳酸菌飲料	★乳酸菌飲料,★ピザチーズ,★豚ひき肉,★豚小間肉,大豆,豆腐	★丸パン,サラダ油,小麦粉,パン粉,さとう,白すりごま,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ,ホールコーン缶	711 kcal 27.6 g 25.9 g 4.2 g

※アレルギー食品には★を表示しています

※仕入れの都合により献立が変更になる場合があります