# 7月献立表

2023年 7月　　北区立堀船中学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間・<br>血や肉になる | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる | 緑の仲間・<br>体の調子を整える | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3<br>月 | ゆかりごはん<br>鯖の味噌煮<br>胡麻酢和え<br>すまし汁 | ○ | ★飲用牛乳,★さば切り身　70g,赤みそ,わかめ(乾燥、水戻し),豆腐 | 精白米,★白いりごま,三温糖,★白すりごま | ゆかり,しょうが,きゅうり,もやし,キャベツ,にんじん,えのきたけ,こまつな,ねぎ,干し椎茸 | 665 kcal<br>31.7 g |
| 4<br>火 | ベーコンポテトドッグ<br>カレースープ<br>ハワイアンサラダ | ○ | ベーコン,★ピザチーズ,★飲用牛乳,鶏小間肉 | コッペパン　70g,サラダ油,じゃがいも,シェルマカロニ,さとう | 玉ねぎ,パセリ缶,キャベツ,にんじん,こまつな,ホールコーン缶,きゅうり,赤パプリカ,★パインチビット（果肉のみ） | 728 kcal<br>28.9 g |
| 5<br>水 | ご飯<br>チンジャオロースー<br>わかめ中華スープ<br>つぶつぶオレンジゼリー | ○ | ★飲用牛乳,豚もも千切り,★オイスターソース,鶏小間肉,わかめ(乾燥、水戻し),豆腐,粉寒天 | 精白米,サラダ油,さとう,三温糖,澱粉,ごま油,上白糖 | しょうが,にんにく,たけのこ(ゆで),ピーマン,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ,えのきたけ,オレンジジュース,みかん缶（果肉のみ） | 700 kcal<br>26.9 g |
| 6<br>木 | ジャージャー麺<br>冬瓜のスパイシースープ<br>パリパリサラダ | ○ | ★大豆(国産、乾),豚ひき肉,赤みそ,★オイスターソース,★飲用牛乳,鶏小間肉 | サラダ油,蒸し中華めん,ごま油,三温糖,★白すりごま,澱粉,わんたんの皮,なたね油 | きゅうり,もやし,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(水煮),玉ねぎ,とうがん,しめじ,こまつな,キャベツ | 769 kcal<br>32.7 g |
| 7<br>金 | あなごのちらし寿司<br>おひたし<br>七夕汁<br>りんごゼリー | ○ | むきえび,油揚げ,★たまご,★あなご(蒸し),刻みのり,★飲用牛乳,粉寒天 | 精白米,上白糖,三温糖,ひまわり油,手延ソウメン・手延ヒヤムギ(乾) | にんじん,かんぴょう(乾),干し椎茸,冷凍さやいんげん,キャベツ,もやし,こまつな,ねぎ,オクラ,とうがん,りんごジュース11 | 674 kcal<br>25.2 g |
| 10<br>月 | チキンタツタバーガー<br>トマトポトフ<br>イタリアンサラダ | ○ | 鶏胸肉（皮なし）60g,★飲用牛乳,ウィンナー | 丸パン　60g,澱粉,小麦粉,なたね油,ひまわり油,じゃがいも,三温糖,サラダ油 | しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,マッシュルーム缶,★ダイストマト,きゅうり,ホールコーン缶 | 722 kcal<br>33.5 g |
| 11<br>火 | 鮭とホタテのクリームスパゲティ<br>野菜スープ<br>野菜チップ | ○ | ★鮭角切り（皮なし）,ほたてがい・貝柱、水煮缶詰,★調理用牛乳,★飲用牛乳,あおのり | スパゲッティ,オリーブ油,ひまわり油,★バター,小麦粉,さつまいも,なたね油 | にんにく,キャベツ,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,こまつな,ごぼう,かぼちゃ | 758 kcal<br>32.7 g |
| 12<br>水 | 梅ご飯<br>鶏肉のねぎ味噌焼<br>スパイシーポテト<br>沢煮椀<br>キャロットゼリー | ○ | ★ちりめんじゃこ,★飲用牛乳,鶏もも切身　７０ｇ,赤みそ,わかめ(乾燥、水戻し),豆腐,粉寒天 | 精白米,★白いりごま,三温糖,ごま油,じゃがいも,なたね油,サラダ油,上白糖 | 刻み梅干し,しょうが,ねぎ,だいこん,ごぼう,にんじん,干し椎茸,こまつな,にんじんジュース | 784 kcal<br>29.7 g |
| 13<br>木 | とうもろこしご飯<br>魚のホイル焼き<br>マカロニサラダ<br>卵スープ | ○ | ★飲用牛乳,★ホキ　７０ｇ,★たまご | 精白米,サラダ油,★バター,ツイストマカロニ,じゃがいも,澱粉 | とうもろこし,しめじ,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり,パセリ缶,セロリー,こまつな | 705 kcal<br>29.7 g |
| 14<br>金 | ご飯<br>豚肉のしょうが焼<br>マセドアンサラダ<br>味噌汁 | ○ | ★飲用牛乳,豚ロース　切り身30g,白みそ,赤みそ | 精白米,三温糖,さとう,じゃがいも,サラダ油,はちみつ | 玉ねぎ,しょうが,りんご,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,はくさい,ねぎ,こまつな | 726 kcal<br>27.3 g |
| 18<br>火 | 麻婆なす丼・<br>スパイシーポテト<br>もやしスープ<br>キャロットゼリー | ○ | 豚ひき肉,押し豆腐,赤みそ,★オイスターソース,八丁味噌,★飲用牛乳,豆腐,粉寒天 | 精白米,ひまわり油,三温糖,澱粉,ごま油,じゃがいも,なたね油,サラダ油,上白糖 | しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,玉ねぎ,たけのこ(ゆで),なす,干し椎茸,もやし,こまつな,にんじんジュース | 792 kcal<br>30.1 g |
| 19<br>水 | 焼きカレーパン<br>ゴマドレッシングサラダ<br>洋風スープ | ○ | 豚ひき肉,★ピザチーズ,★飲用牛乳,豚小間肉,豆腐 | 丸パン　60g,サラダ油,小麦粉,パン粉（乾燥）,★練りごま白,★白すりごま,さとう,じゃがいも | にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,ホールコーン缶 | 700 kcal<br>33.8 g |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

※アレルギー食品には★記号を表示しています　　流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。