

7月予定献立表



平成30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
2	月	○	菜めし	A		米・麦・ごま	小松菜	739 kcal	魚卵
			小鯨の南蛮漬け		★豆あじ	揚げ油・ごま	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン	27.6 g	
			根菜汁		油揚げ	じゃがいも・こんにゃく	人参・牛蒡・葱	20.3 g	
			野菜の梅醤油和え		じゃこ		もやし・キャベツ・さやいんげん・梅干し	3.2 g	
3	火	○	照り焼きバーガー	A	鶏肉	丸パン・澱粉・ごま	生姜・キャベツ	755 kcal	魚卵
			豆入りミネストローネ		ベーコン・いんげんまめ	じゃがいも・マカロニ	にんにく・セロリー・玉葱・人参・キャベツ・ホールトマト・パセリ	33.8 g	
			蒸しとうもろこし				とうもろこし	28.2 g	
								3.2 g	
4	水	○	ご飯・のりふりかけ	A	のり	米・麦・ごま・ごま油・砂糖	にんにく	813 kcal	鶏卵
			魚の梅みそマヨ焼き		メルルーサ	★マヨネーズ	梅干し	34.3 g	
			冬瓜汁		油揚げ	澱粉	玉葱・冬瓜	27.5 g	
			凍み豆腐の磯煮		凍り豆腐・鶏肉・さつま揚げ・ひじき	砂糖・糸こんにゃく	ごぼう・人参・さやえんどう	3.2 g	
5	木	○	牛蒡ピラフ	A	鶏肉	米・麦・★バター・油	生姜・牛蒡・人参	746 kcal	乳
			じゃがいものポターージュ			じゃがいも・★調理用牛乳・★生クリーム	玉葱・パセリ	20.3 g	
			ラタトゥイユ			油	にんにく・玉葱・ホールトマト・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・ズッキーニ・なす	21.3 g	
								2.9 g	
6	金	○	鮭の混ぜ寿司	A	鮭・油揚げ・★鶏卵・のり	米・麦・砂糖・ごま	牛蒡・人参・椎茸・筍	767 kcal	鶏卵
			天の川スープ		鶏肉・かまぼこ	ふ・そうめん	玉葱・オクラ	32.1 g	
			胡麻和え			ごま	小松菜・もやし・人参	24.0 g	
			七タゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース・パイン缶	3.3 g	
9	月	○	上海焼きそば	A	豚肉・いか	中華麺・ごま	人参・キャベツ・筍・きくらげ・赤ピーマン・ピーマン	847 kcal	乳・鶏卵
			小松菜と卵のスープ		豆腐・★鶏卵	澱粉	葱・小松菜	32.7 g	
			ブルーベリーケーキ		★鶏卵	★バター・砂糖・小麦粉	ぶどうジュース・ブルーベリー	26.6 g	
								4.0 g	
10	火	○	ご飯・手作りふりかけ	A	花かつお・じゃこ・あおのり	米・麦・ごま		738 kcal	乳
			魚の葱味噌焼き		メルルーサ	砂糖	葱	36.6 g	
			豚汁		豚肉・豆腐	こんにゃく・じゃがいも	牛蒡・人参・大根・葱	14.2 g	
			甘酢和え				キャベツ・きゅうり・にら・もやし	3.4 g	
11	水	○	夏野菜チキンカレー	A	鶏肉	米・麦・小麦粉・★バター・じゃがいも	生姜・にんにく・玉葱・セロリー・人参・ホールトマト・かぼちゃ・なす	888 kcal	乳
			フレンチサラダ			油	キャベツ・きゅうり・もやし	22.8 g	
			オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース・トマトジュース	29.8 g	
								2.7 g	
12	木	○	シナモンロール	A		ぶどうパン・★バター・砂糖		765 kcal	乳
			鶏肉のブラウンシチュー		鶏肉	じゃがいも・小麦粉・★チーズ・★生クリーム	玉葱・人参・マッシュルーム・ブロッコリー	26.2 g	
			小松菜とベーコンのサラダ		ベーコン	油・砂糖	小松菜・キャベツ・しめじ	26.1 g	
								3.6 g	
13	金	○	中華丼	A	豚肉・いか・かまぼこ	米・麦・澱粉	椎茸・人参・筍・玉葱・キャベツ・小松菜・ヤングコーン	787 kcal	乳
			スパイシー牛蒡			揚げ油・澱粉・小麦粉	牛蒡・生姜	31.2 g	
			もやしのナムル		鶏肉	ごま油・ごま・砂糖	なす・もやし・にんにく	17.3 g	
								2.9 g	
17	火	○	タコライス	A	豚肉・鶏肉	米・麦・油・★チーズ	にんにく・人参・玉葱・セロリー・マッシュルーム・ホールトマト・キャベツ	884 kcal	乳
			あおさスープ		鶏肉・豆腐・あおさ		冬瓜・葱	33.9 g	
			枝豆				枝豆	25.5 g	
								3.4 g	
18	水	○	ソース焼きうどん	A	豚肉・なると・花かつお	うどん・ごま	にんにく・生姜・椎茸・人参・玉葱・キャベツ・葱	763 kcal	乳
			和風サラダ			油・砂糖	もやし・きゅうり・小松菜	24.5 g	
			じゃがバター			じゃがいも・★バター		24.2 g	
			ももゼリー		粉寒天	砂糖	もも缶	3.8 g	
19	木	○	ご飯	A		米・麦		740 kcal	乳
			蒸し鶏		鶏肉	澱粉・ごま	生姜・葱	29.7 g	
			南瓜の味噌汁		油揚げ・生わかめ		南瓜・葱	21.2 g	
			じゃこサラダ		じゃこ	油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参	2.4 g	
20	金	○	鰯の蒲焼き丼	A	鰯	米・麦・油・ごま・澱粉	生姜	806 kcal	鶏卵
			夏野菜の味噌汁		★鶏卵	澱粉	なす・玉葱・トマト・オクラ	29.0 g	
			すいか				すいか	25.4 g	
								2.9 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。

摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー	820 kcal	96.9	%
	たんぱく質	30.0 g	100	%
	脂質	27.0 g	86	%
	食塩相当量	3.0 g	103.3	%