



7月予定献立表



改訂版

令和2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	水	○	ブルコギ丼 トマトと卵炒め	A	豚肉 ベーコン・鶏卵	米・砂糖・ごま油 油・澱粉	人参・玉葱・にら・大豆もやし・にんにく・生姜 玉葱・トマト	764 kcal 26.9 g 23.0 g 3.2 g	
2	木	○	カレーピラフ タンドリーチキン ぶどうゼリー	A	豚肉 鶏肉・ヨーグルト 粉寒天	米・バター・油 油 砂糖	人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース 玉葱・にんにく・生姜 ぶどうジュース	752 kcal 27.5 g 23.0 g 1.8 g	
3	金	○	焼きうどん がんづき <small>岩手県郷土菓子 がんづき</small>	A	豚肉・油揚げ・糸かつお 調理牛乳	冷凍うどん・油 小麦粉・黒砂糖・油★くるみ★ いりごま	人参・干し椎茸・玉葱・キャベツ・葱	779 kcal 27.2 g 29.7 g 3.2 g	くるみ ごま
6	月	○	チキンライス ビーフンソテー バナナコッタ	A	鶏肉 ベーコン 粉寒天・調理牛乳・生クリーム	米・バター・油 ビーフン・油 砂糖・いちごジャム	玉葱・人参・ピーマン・トマトジュース 人参・玉葱・キャベツ	783 kcal 19.2 g 24.5 g 2.2 g	
7	火	○	鮭の混ぜ寿司 <small>7/7 セタ</small> ごま煮浸し セタゼリー	A	鮭・鶏卵 油揚げ 粉寒天	米・油 ★いりごま・砂糖 砂糖・サイダー	牛蒡・人参・干し椎茸 小松菜・もやし・人参 パイン缶	760 kcal 27.2 g 20.3 g 2.4 g	ごま
8	水	○	ビスキュイパン ジャーマンポテト 菓物(バナナ)	A	鶏卵・調理牛乳 ベーコン	丸パン・いちごジャム・バター・小麦粉・砂糖 油・じゃが芋	玉葱・さやいんげん ★菓物(バナナ)・レモン	747 kcal 21.2 g 24.7 g 2.6 g	バナナ
9	木	○	ピビンバ じゃがいもカレー炒め	A	豚肉・鶏卵	米・砂糖・ごま油 油・じゃが芋	葱・生姜・ぜんまい・もやし・人参・小松菜 玉葱	761 kcal 25.0 g 21.0 g 2.4 g	
10	金	○	にんじんご飯 ムツの西京焼き じゃが芋そぼろ煮	A	黒ムツ 豚肉	米・油 じゃが芋・油・糸こんにゃく・砂糖	生姜・玉葱・人参・マッシュルーム 玉葱・干し椎茸・人参・グリーンピース	747 kcal 27.6 g 19.2 g 3.1 g	
13	月	○	ソース焼きそば わかめスープ フルーツヨーグルト	A	豚肉 生わかめ・鶏卵 ヨーグルト	蒸し中華麺・油 澱粉★いりごま 砂糖	にんにく・人参・玉葱・キャベツ・もやし・ピーマン 玉葱 みかん缶・パイン缶・黄桃缶	749 kcal 30.0 g 23.7 g 3.9 g	ごま
14	火	○	ご飯 マーボーじゃが 華風きゅうり	A	豚肉・大豆	米 じゃが芋・澱粉・ごま油 ごま油	にんにく・生姜・人参・筍・干し椎茸・葱・にら きゅうり	741 kcal 22.9 g 15.8 g 2.5 g	
15	水	○	中華丼 春雨スープ 牛乳寒 ガーリックフランス	A	豚肉・いか 油揚げ 粉寒天・調理牛乳	米・油 春雨 砂糖	干し椎茸・人参・筍・玉葱・キャベツ・さやいんげん 人参・生姜・葱 みかん缶	754 kcal 25.1 g 15.0 g 2.8 g	
16	木	○	ジャーマンポテト 白いんげん豆のポターージュ	A	ベーコン いんげん豆・調理牛乳	ソフトフランス・バター 油・じゃが芋 油・じゃが芋・小麦粉	にんにく・パセリ 玉葱 セロリー・玉葱・クリームコーン・パセリ	818 kcal 28.0 g 26.7 g 3.7 g	
17	金	○	タコライス <small>沖縄料理 タコライス</small> 王様のスープ	A	豚肉・大豆 鶏肉・豆腐・鶏卵	米・油	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 モロヘイヤ・人参	778 kcal 31.5 g 20.2 g 3.1 g	
20	月	○	ツナピラフ 魚のさざれ焼き ポテトスープ	A	ツナ ★ししゃも・ホキ	米・バター・油 パン粉 じゃが芋	玉葱・人参 人参・玉葱・セロリー・小松菜	818 kcal 28.0 g 26.7 g 3.7 g	魚卵
21	火	○	スパゲティボンゴレ 野菜チップス デザート	A	いか・あさり	油・スパゲティ・バター 揚げ油・じゃが芋	鷹の爪・にんにく・セロリー・玉葱・人参・ホールトマト・パセリ 南瓜・牛蒡・人参	791 kcal 30.0 g 24.8 g 2.6 g	
22	水	○	ご飯 五目肉じゃが 機香和え	A	大豆・豚肉・油揚げ じゃこ・刻みのみり	米 じゃが芋・糸こんにゃく	玉葱・筍・人参・さやいんげん キャベツ・小松菜・もやし	768 kcal 30.7 g 14.9 g 2.6 g	
27	月	○	クッパ 焼肉サラダ	A	鶏肉・鶏卵・生わかめ 豚肉	米・油★いりごま 油・糸こんにゃく・ごま油	にんにく・筍・葱・人参・干し椎茸・白菜キムチ もやし・人参	768 kcal 26.6 g 19.2 g 3.1 g	ごま
28	火	○	えびクリームライス じゃこサラダ	A	★えび・調理牛乳・生クリーム 生わかめ・じゃこ	米・油・小麦粉 油・砂糖	玉葱・人参・マッシュルーム キャベツ・人参・胡瓜・にんにく・レモン	748 kcal 26.9 g 19.8 g 2.8 g	えび
29	水	○	秋刀魚の蒲焼き丼 あおさの味噌汁 菓物(すいか)	A	★さんま 豆腐・あおさ	米・揚げ油・砂糖・澱粉	生姜 玉葱・葱 ★菓物(すいか)	851 kcal 28.0 g 29.6 g 2.3 g	青魚 すいか
30	木	○	ごぼう入りドライカレー 切り干し大根サラダ	A	大豆・豚肉 ツナ・生わかめ	米・小麦粉 油	にんにく・玉葱・人参・牛蒡・干しぶどう・マッシュルーム・ピーマン 切り干し大根・胡瓜・キャベツ	795 kcal 29.3 g 20.9 g 3.3 g	
31	金	○	豚キムチ丼 チョレギサラダ デザート	A	豚肉 生わかめ	米・油 砂糖・ごま油	もやし・人参・筍・白菜キムチ・小松菜 キャベツ・胡瓜・コーン・にんにく	863 kcal 30.7 g 23.5 g 2.3 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。

6月に引き続き、1日から10日までの給食提供を簡易給食とします。
提供に合わせて給食の献立を一部変更しました。よろしくお願いします。



摂取基準値と
今月の充足率

エネルギー	830 kcal	93	%
たんぱく質	30.0 g	97	%
脂質	25.0 g	96	%
食塩相当量	2.5 g	102	%