

# [令和元年7月の献立表]

今月の目標『暑さに負けない食事をしよう』

港区立青山中学校

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	その他	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	豆腐入りミートソーススパゲティ	○	★豚肉 木綿豆腐 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 上白糖	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 トマト 缶 バセリ	赤ワイン 天塩 白コショウ ナツメグ トマトケチャップ ウスターソース	848 kcal
	卵と野菜のスープ		★たまご		大根 玉葱 人参 小松菜 生姜 セロリー	天塩 こしょう うすくちしょうゆ ベイリーフ 鶏ガラ	33.3 g
	桃ヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	★もも缶		26.2 g
							4.2 g
2火	ご飯	○		米			830 kcal
	塩昆布と鰹節のふりかけ		塩昆布 糸かつお	いりごま 三温糖		酢 本みりん しょうゆ	36.6 g
	鮭フライ		生さけ ★たまご	小麦粉 パン粉 サラダ油		天塩 白こしょう 中濃ソース	26.2 g
	もやしのナムル			サラダ油 ごま油 三温糖 いりごま	きゅうり 人参 ★もやし	酢 しょうゆ 天塩 白こしょう	3.4 g
	大根の味噌汁		わかめ		大根 えのきたけ	けずり節 白みそ 赤みそ	
<b>食育推進献立</b>							
3水	夏ご飯	○	枝豆	米	とうもろこし	けずり節 うすくちしょうゆ 本みりん だし昆布	852 kcal
	コロッセ		★豚肉 ★たまご	じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 サラダ油	人参 玉葱 バセリ	天塩 こしょう 中濃ソース	28.4 g
	ブロッコリーのごま和え			いりごま 三温糖	ブロッコリー	しょうゆ 白みそ だし汁	27.2 g
	ミニトマト				ミニトマト		3.9 g
	冬瓜のすまし汁		花かつお 干し貝柱 わかめ	でんぶん	生姜 ねぎ 人参 とうがん 万能ねぎ	酒 天塩 しょうゆ	
	さくらんぼ				さくらんぼ		
4木	パニーニ	○	★無添加ベーコン スライスチーズ	ソフトフランスパン バター	玉葱 バジル	天塩	742 kcal
	鶏肉のスープカレー		鶏肉 ヨーグルト	サラダ油 じゃがいも 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉葱 キャベツ バセリ	鶏ガラ 天塩 ナツメグ カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース	27.5 g
	キャベツとコーンのサラダ			サラダ油 上白糖	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 缶詰 玉葱	酢 天塩 白コショウ	36.1 g
							2.6 g
5金	キムチ入りビビンバ丼	○	★豚肉 ★たまご	米 サラダ油 三温糖 ごま油 いりごま	生姜 にんにく ねぎ たけのこ キムチ ★もやし 小松菜 人参	しょうゆ オイスターソース 酒 天塩 酢	789 kcal
	ニラと卵のスープ		★たまご	でんぶん	人参 たら 生姜	天塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラ	33.3 g
	メロン				メロン		22.1 g
						3.8 g	
8月	冷やし中華	○	鶏肉 ★たまご	中華めん サラダ油 三温糖 ごま油 いりごま	生姜 ★もやし 人参 きゅうり	けずりぶし しょうゆ 酢 からし 酒 天塩	791 kcal
	かぼちゃの甘辛揚げ			いりごま サラダ油	かぼちゃ	しょうゆ 本みりん	37.8 g
	キムチスープ		鶏肉 木綿豆腐	ごま油	生姜 キムチ 青梗菜 えのきたけ ねぎ	鶏ガラ 天塩 しょうゆ 本みりん 酒 こしょう	27.2 g
							6.0 g
9火	ツナと枝豆の炊き込みご飯	○	ツナ缶 高野豆腐 枝豆	米 つきこんやく	人参 ごぼう	けずりぶし しょうゆ 本みりん うすくちしょうゆ	756 kcal
	竹輪のいそべあげ		焼き竹輪 ★たまご あおり	サラダ油 小麦粉		天塩	26.0 g
	鶏肉と根菜のけんちん汁		鶏肉 油揚げ	板こんにやく でんぶん	大根 人参 ねぎ ぶなしめじ	酒 天塩 しょうゆ 本みりん うすくちしょうゆ けずり節	24.0 g
	牛乳かんオレンジソース		寒天 調理牛乳	上白糖 コーンスターチ	オレンジジュース		3.0 g
10水	焼き鳥ごはん	○	鶏肉 刻みのり	米 サラダ油 三温糖	人参 ごぼう 生姜 ねぎ	しょうゆ 酒 本みりん	750 kcal
	春雨サラダ			緑豆はるさめ ごま油 三温糖	人参 ★もやし キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 天塩 こしょう	30.4 g
	豆腐の味噌汁		木綿豆腐 油揚げ		玉葱 葉ねぎ	けずり節 赤みそ	16.4 g
							4.4 g
11木	揚げパンきな粉	○	きな粉	サラダ油 コッペパン グラニュー糖 上白糖		天塩	747 kcal
	ズッキーニ入りソテー		★無添加ベーコン	サラダ油 バター	キャベツ 人参 とうもろこし 缶詰 ズッキーニ	食塩 白こしょう しょうゆ	27.2 g
	豆入りミネストローネスープ		★豚肉 白いんげんまめ 粉チーズ	マカロニ じゃがいも サラダ油	人参 キャベツ 玉葱 セロリー トマト 缶詰 にんにく 生姜	天塩 しょうゆ タイム バジル 鶏ガラ ベイリーフ バセリ こしょう	33.0 g
							3.9 g
12金	中華丼	○	★豚肉 ★うずら卵 枝豆	米 サラダ油 ごま油 でんぶん	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 きくらげ 白菜 たけのこ ねぎ	酒 天塩 白こしょう 鶏ガラ しょうゆ オイスターソース	815 kcal
	中華風ばりばりサラダ			ワンタン皮 大豆油 ごま油 サラダ油 いりごま	人参 きゅうり ★もやし	しょうゆ 酢 天塩 こしょう	29.3 g
	春雨と白菜の中華風スープ		鶏肉 木綿豆腐	緑豆はるさめ ごま油	人参 白菜 干し椎茸 生姜	しょうゆ 酒 トウバンジャン 天塩 こしょう 鶏ガラ	22.7 g
							4.3 g
16火	ワカメとじゃこの混ぜご飯	○	たきこみわかめ ちりめんじゃこ	米 いりごま		麦	788 kcal
	鶏肉のバーベキュー焼き		鶏肉		生姜 にんにく 玉葱	しょうゆ 本みりん 酒	29.9 g
	和風ポテトサラダ		じゃがいも サラダ油 ごま油 上白糖 すりごま		人参 きゅうり	酢 天塩 しょうゆ 白こしょう	23.6 g
	ほうれん草と麩のみそ汁		玉ふ		ほうれんそう	赤みそ 白みそ けずりぶし	3.3 g
<b>給食試食会</b>							
17水	夏野菜入りキーマカレー	○	★豚肉 レンズまめ	米 バター サラダ油 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリー トマト 缶詰 バセリ ズッキーニ	天塩 ターメリック 赤ワイン カレー粉 鶏ガラ ベイリーフ コショウ トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ シナモン タイム チャツネ ガラムマサラ	845 kcal
	キャベツとトマトのスープ			サラダ油 上白糖	セロリー 生姜 キャベツ 玉葱 トマト	鶏ガラ 粉ローリエ しょうゆ うすくちしょうゆ 天塩 こしょう	24.4 g
	アセロラフルーツポンチ		粉寒天	上白糖	みかん缶 バイン缶 ★もも缶 アセロラジュース		23.8 g
							3.3 g
18木	ご飯	○		米			845 kcal
	鰹の南蛮つけ		まあじ	でんぶん 小麦粉 ひまわり油 三温糖	生姜 こねぎ	酒 しょうゆ 酢 鷹野つめ	33.8 g
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆 ちりめんじゃこ	でんぶん サラダ油 上白糖 いりごま		しょうゆ 本みりん	28.8 g
	キャベツと油揚げの味噌汁		油揚げ		玉葱 キャベツ	赤みそ 白みそ けずりぶし	3.7 g
<b>沖縄料理の献立</b>							
19金	ジュース(沖縄風混ぜご飯)	○	★豚肉 刻み昆布 枝豆	米 もち米 三温糖 ごま油	人参 ぶなしめじ	酒 天塩 しょうゆ	723 kcal
	ゴーヤチャンプルー		生揚げ ★無添加ベーコン ★たまご 花かつお	サラダ油 上白糖 ごま油	人参 キャベツ ゴーヤ	天塩 白こしょう しょうゆ 酒	28.6 g
	鶏ささみとレタスのスープ		鶏肉		人参 レタス	しょうゆ 天塩 鶏ガラ 本みりん 白こしょう	26.0 g
	冷凍バイン				カットバイン		4.1 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

◎食育クロスワード答え：A7B6CたDい つめたいものとりすぎに注意◎