

# 7月献立表

令和2年度

港区立青山中学校

日	牛乳	献立	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
1水	○	ソース焼きそば 夏野菜のチーズ焼き フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 青のり 大豆 チーズ ヨーグルト	中華麺 油 じゃが芋 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 ズッキーニ かぼちゃ メロン トマト みかん・パイナップル・黄桃缶	860 kcal 40.6 g
2木	○	コーンピラフ 魚のハーブパン粉焼き ミネストローネスープ	牛乳 ハム シルバー 豚肉 ベーコン いんげん豆 チーズ	精白米 麦 バター 薄力粉 オリーブ油 パン粉 マカロニスバゲッティ じゃが芋	ホールコーン パセリ にんにく 人参 キャベツ 玉ねぎ セロリ トマト缶 しょうが ブロッコリー	824 kcal 37.0 g
3金	○	きなこ揚げパン ゴロゴロ野菜のポトフ パブリカとポテトのソテー	牛乳 きな粉 豚肉 ベーコン 大豆	油 コッパパン グラニュー糖 上白糖 じゃが芋 バター	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが セロリ スズッキーニ エリンギ 赤ピーマン 黄ピーマン	804 kcal 32.8 g
6月	○	麦ごはん 鶏の黒酢照り焼き 野菜のごま和え 冬瓜入り味噌汁	牛乳 鶏肉 みそ 大豆 油揚げ	精白米 麦 でん粉 ごま 三温糖 油 じゃが芋	しょうが きゅうり 白菜 人参 ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ 小松菜 冬瓜	831 kcal 34.0 g
7火	○	ちらし寿司 わかさぎの天ぷら そうめん汁 七夕メロン	牛乳 油揚げ のり 鶏卵 わかさぎ かつお節 豆腐 かまぼこ	精白米 上白糖 油 薄力粉 そうめん	かんぴょう 人参 干しいたけ さやいんげん れんこん オクラ たけのこ 小松菜 えのき メロン ナタデココ	814 kcal 30.4 g
8水	○	冷やし肉みそうどん 糸寒天サラダ チーズ蒸しパン	牛乳 豚肉 みそ 大豆 わかめ 寒天 ちりめんじゃこ 鶏卵 牛乳 チーズ	うどん 油 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖 ごま 薄力粉	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり 大根 ホールコーン トマト	845 kcal 38.4 g
9木	○	枝豆ご飯 魚の黄金焼き 切り干し大根の炒め煮 茄子と小松菜の味噌汁	牛乳 かつお節 さけ チーズ 油揚げ ちくわ みそ 豚肉	精白米 もち米 ごま マヨネーズ パン粉 油 三温糖	とうもろこし 枝豆 人参 切り干し大根 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ なす 小松菜	840 kcal 44.0 g
10金	○	ガーリックフランスパン チキンブレイゼ パセリポテト イタリアンスープ	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン 鶏卵 チーズ	食パン バター オリーブ油 上白糖 油 薄力粉 じゃが芋 パン粉	にんにく マッシュルーム レモン果汁 パセリ セロリ しょうが 人参 玉ねぎ ホールコーン ほうれん草	837 kcal 38.3 g
13月	○	ししじゅーしー にんじんシリシリ イナムドッチ 冷凍パイ 冷やし中華	牛乳 豚肉 昆布 さつま揚げ 大豆 ツナ 鶏卵 かまぼこ 西京みそ	精白米 油 ごま こんにゃく	干しいたけ 人参 もやし 小松菜 パイナップル	787 kcal 39.1 g
14火	○	冷やし中華 野菜チップス	牛乳 鶏肉 鶏卵 大豆	中華麺 三温糖 ごま油 ごま じゃが芋 でん粉 薄力粉 油	しょうが もやし もやし 人参 きゅうり ごぼう れんこん ゴーヤ かぼちゃ	752 kcal 41.3 g
15水	○	夏野菜入りキーマカレー カントリーサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 寒天	精白米 バター 油 薄力粉 三温糖 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 パセリ キャベツ スズッキーニ きゅうり 大根 レモン果汁 ぶどうジュース	834 kcal 24.1 g
16木	○	ピスキューパン ブロッコリーのガーリック風味サラダ ABCスープ	牛乳 鶏卵 牛乳 ハム 鶏肉	ミルクパン バター 上白糖 薄力粉 油 マカロニスバゲッティ じゃが芋	キャベツ 人参 ブロッコリー にんにく ホールコーン 玉ねぎ しょうが 白菜 パセリ しめじ さやいんげん	770 kcal 28.2 g
17金	○	ゆかりご飯 あじフライ 海藻サラダ 根菜の味噌汁	牛乳 あじ 鶏卵 わかめ 豆腐 みそ	精白米 薄力粉 パン粉 油 ごま油 上白糖 ごま こんにゃく ぶ	ゆかり 大根 きゅうり 人参 黄ピーマン ごぼう 長ねぎ	833 kcal 30.2 g
20月	○	スパゲティベスカトーレ チーズサラダ オレングスフレ	牛乳 ベーコン あさり いか えび チーズ 生クリーム 鶏卵	マカロニスバゲッティ オリーブ油 三温糖 油 上白糖 パン粉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり 人参 オレンジジュース みかん缶	831 kcal 40.7 g
21火	○	うなぎ飯 きゅうりの梅和え すまし汁 白くま風ゼリー	牛乳 うなぎ 鶏卵 はんぺん わかめ 寒天 牛乳 加糖練乳	精白米 上白糖 油 でん粉 甘納豆(あずき)	大根 きゅうり 梅干し えのき 人参 ほうれん草 パイナップル みかん缶 さくらんぼ	866 kcal 32.8 g
22水	○	和風クッパ 豚肉のキムチ炒め チョレギサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ のり	でん粉 精白米 麦 油 ごま油 ごま トッポギ 三温糖	干しいたけ 人参 長葱 玉葱 ほうれん草 ぜんまい えのき なら しょうが もやし キムチ にんにく キャベツ きゅうり ミントマト	773 kcal 37.4 g
27月	○	パイパン 夏野菜のミートグラタン オニオンスープ 茹でとうもろこし	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ 大豆 ベーコン	パイパン ペンネ 油 薄力粉	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ トマトジュース スズッキーニ なす セロリ しょうが しめじ とうもろこし	899 kcal 34.7 g
28火	○	麻婆野菜丼 卵とトマトのスープ すいか	牛乳 豚肉 みそ 大豆 鶏卵	精白米 油 上白糖 ごま油 でん粉	人参 玉ねぎ なす ピーマン 長ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが トマト缶 パセリ きくらげ すいか	848 kcal 28.3 g
29水	○	ご飯・塩昆布と鰹節のふりかけ ししゃものから揚げ じゃこ白滝の炒め物 臭汁	牛乳 ひじき 塩昆布 糸削り節 ししゃも 豚肉 ちりめんじゃこ 大豆 油揚げ みそ	精白米 ごま 三温糖 薄力粉 でん粉 油 こんにゃく 上白糖 ごま油 かやきせんべい	たけのこ 小松菜 人参 ごぼう 大根 長ねぎ しめじ ほうれん草	799 kcal 36.3 g
30木	○	冷やしごまだれうどん いも餅(青のり味)	牛乳 豚肉 大豆 八丁みそ なると うすら卵 青のり	うどん ごま油 油 ごま 三温糖 でん粉 じゃが芋	キャベツ もやし 人参 きゅうり ミントマト にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ	828 kcal 33.4 g
31金	シヨア	パエリア スペイン風オムレツ ミニトマト ソ・パデ・アホ	乳酸菌飲料 あさり 鶏肉 えび いか 豚肉 生クリーム 鶏卵 チーズ ベーコン	精白米 オリーブ油 バター じゃが芋 上白糖 油 パン粉	玉葱 にんにく 赤・黄・緑ピーマン ミニトマト マッシュルーム グリーンピース セロリ 生姜 人参 コーン ほうれん草	813 kcal 38.9 g

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準値 エネルギー830kcal たんぱく質25.0~40.0g

7月分 1日あたりの平均値 エネルギー823kcal たんぱく質35.3g

◎学校行事や食材発注の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

