



7月献立表



2021年

港区立青山中学校

日	牛乳	皿人	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木	○	3 5	ミートソーススパゲティ 鶏肉ときゃべつのスープ いちごジャムのヨーグルト	牛乳,豚肉,鶏肉,ヨーグルト	スパゲティ,油,薄力粉,上白糖,いちごジャム	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,人参,トマトジュース,キャベツ	866 kcal 34.0 g
2金	○	3 5	四川豆腐丼 きゅうりときゃべつの浅づけ 野菜と卵のスープ	牛乳,鶏肉,豆腐,みそ,鶏卵	精白米,米粒麦,油,ごま油,上白糖,でん粉	長ねぎ,たけのこ,人参,干しいたけ,にら,チンゲンサイ,にんにく,しょうが,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ,もやし	768 kcal 30.1 g
5月	○	3 5	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 野菜の甘酢あえ じゃがいものみそ汁	牛乳,ちくわ,鶏卵,青のり,みそ,	精白米,米粒麦,油,薄力粉,上白糖,麩,白ごま,ごま油,じゃが芋	キャベツ,人参,小松菜,ゆかり粉,玉ねぎ	836 kcal 24.2 g
6火	○	3 5	二色サンド(ブルーベリー・マカロン) ポテトオムレツ 野菜のコーンクリームスープ	牛乳,ベーコン,鶏卵,鶏肉,牛乳	食パン,マーガリン,油,バター,じゃが芋,上白糖,油,薄力粉,ブルーベリージャム	玉ねぎ,グリーンピース,人参,マッシュルーム,ホールコーン,クリームコーン,しょうが	822 kcal 28.2 g
7水	○	3 5	彩りピラフ タンドリーチキン 《七夕行事食》 ゴロゴロ野菜のポトフ 七夕ゼリー(ナタデココ入り)	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,豚肉,寒天	精白米,米粒麦,バター,油,じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,ホールコーン,しょうが,にんにく,キャベツ,セロリ,パインジュース, ナタデココ(ココナッツ果実から作った食品)	826 kcal 32.0 g
8木	○	3 5	わかめご飯 豆腐いりミートローフ じゃがいものきんぴら 切り干し大根の味噌汁	牛乳,わかめごはんの素,豚肉,豆腐,鶏卵,牛乳,みそ	精白米,米粒麦,白ごま油,パン粉,じゃが芋,こんにゃく,ごま油,三温糖	玉ねぎ,人参,切り干し大根,キャベツ,小松菜	795 kcal 29.7 g
9金	○	3 4	キムチチャーハン 春雨のゴマドレッシングサラダ 野菜とマカロニのスープ	牛乳,豚肉,鶏卵,鶏肉	精白米,米粒麦,油,緑豆春雨,ごま油,上白糖,白ごま,マカロニ	白菜キムチ,にんにく,人参,長ねぎ,にら,きゅうり,もやし,キャベツ,白菜,しょうが,セロリ	795 kcal 26.9 g
12月	○	3 5	中華丼 中華風ポテトスープ カルピスカンフルーツポンチ	牛乳,豚肉,ちくわ,なると,うすら卵,寒天	精白米,米粒麦,油,ごま油,でん粉,じゃが芋,上白糖	しょうが,玉ねぎ,人参,干しいたけ,白菜,たけのこ,キャベツ,長ねぎ,チンゲンサイ,みかん缶,パイン缶	797 kcal 26.2 g
13火	○	3 4	きな粉揚げパン コールスローサラダ チリコンカン	牛乳,きな粉,大豆,豚肉	油,コッペパン,グラニュー糖,上白糖,油,じゃが芋,バター,薄力粉,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン,玉ねぎ,にんにく,マッシュルーム,トマト缶	786 kcal 23.2 g
14水	○	3 5	ご飯・青のりとおかかのふりかけ サバの味噌漬け焼き ピーフンソテー 麩のすまし汁	牛乳,青のり,かつお節,さば,みそ,豚肉	精白米,白ごま油,ピーフン,油,麩	しょうが,長ねぎ,キャベツ,人参,玉ねぎ,もやし,ピーマン,大根	762 kcal 27.4 g
15木	○	3 5	冷やし中華 大豆の素揚げ 五平餅	牛乳,鶏肉,鶏卵,大豆,みそ	中華麺,油,三温糖,ごま油,白ごま油,でん粉,精白米,薄力粉,白ごま	しょうが,もやし,人参,キャベツ	851 kcal 27.4 g
16金	○	3 5	茶飯 チキンフライ 煮びたし 根菜の味噌汁	牛乳,鶏肉,鶏卵,さつま揚げ,わかめ,みそ	精白米,薄力粉,パン粉,油,三温糖,こんにゃく	小松菜,人参,白菜,ごぼう,大根,長ねぎ	839 kcal 31.2 g
19月	○	3 5	夏野菜カレーライス ツナドレッシングサラダ 果物(すいか) 《1学期 給食終了》	牛乳,鶏肉,ツナ	精白米,米粒麦,油,じゃが芋,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,きゅうり,すいか	858 kcal 22.8 g



生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal、たんぱく質25.7g~40.0g

7月分 1日あたり815Kcal、たんぱく質28.4g

◆学校行事や食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合があります◆



【港区役所から、給食食材の公的補助があります】

令和3年度、以下の食材の補助をいただいています。

《お米》 精白米、2種類の現物支給
山形県最上郡舟形町産 「はえぬき」
山形県鶴岡市産 「ひとめぼれ」

《特別栽培農作物等の果物と野菜》 公費補助

