

2024年7月の献立表

港区立青山中学校

日	主食	皿人数	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	1人分たんぱく質 脂質
1月	ご飯 チキンフライ キャベツのお浸し 豆腐の味噌汁	3	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 油	人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ	823 kcal
		4					32.1 g
2火	野沢菜チャーハン 中華風コーンスープ 春雨の中華ゴマサラダ	3	○	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 鶏卵 ハム 郷土料理：長野県	精白米 油 でん粉 ごま油 緑豆春雨 上白糖 白ごま	しょうが 人参 長ねぎ 野沢菜調味漬 クリームコーン ホールコーン にら チンゲンサイ きゅうり ブラックマッペもやし キャベツ	749 kcal
		3					23.8 g
3水	ジャージャーめん かぼちゃの甘辛揚げ 果物（メロン）	3	○	牛乳 豚肉 赤みそ	中華麺 油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 だけのこ もやし 干しいたけ グリーンピース かぼちゃ メロン	782 kcal
		4					28.2 g
4木	ガーリックフランスパン ラタトゥイユ 白身魚のエスカベッシュ オニオンスープ	3	○	牛乳 ほっけ ベーコン 世界の料理：フランス	ソフトフランスパン バター オリーブ油 マカロニスパゲッティ でん粉 薄力粉 油 上白糖	にんにく ズッキーニ なす ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ トマト缶 人参 黄ピーマン セロリ しょうが	786 kcal
		4					28.7 g
5金	こぎつね寿司 セタ汁 フルーツポンチ	3	○	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 星形かまぼこ 粉寒天	精白米 上白糖 ごま でん粉 そうめん はちみつ 三温糖	人参 大根 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	774 kcal
		3					26.0 g
8月	麦入りご飯 鱈の南蛮つけ ひじきと生揚げの煮物 冬瓜の味噌汁	3	○	牛乳 あじひじき 生揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 でん粉 薄力粉 油 三温糖 ごま油 こんにゃく	しょうが こねぎ 人参 枝豆 冬瓜 水菜	845 kcal
		4					32.7 g
9火	生揚げのピリ辛丼 もやしと小松菜の中華和え 卵と野菜のスープ	3	○	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏卵	精白米 米粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 人参 長ねぎ キャベツ 小松菜 ブラックマッペもやし	782 kcal
		4					31.3 g
10水	茄子入りミートソーススパゲティ コールスローサラダ ゆでとうもろこし	3	○	牛乳 豚肉 大豆	マカロニスパゲッティ オリーブ油 薄力粉 上白糖 油	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマトジュース なす キャベツ きゅうり とうもろこし	801 kcal
		4					33.1 g
11木	コーンバターライス じゃが芋と青菜のキッシュ 野菜とひよこ豆のトマトスープ	2	○	牛乳 鶏卵 牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	精白米 バター 油 じゃが芋	ホールコーン 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 人参 キャベツ トマト缶	732 kcal
		3					29.6 g
12金	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）	3	○	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 赤ピーマン かぼちゃ ズッキーニ キャベツ きゅうり すいか	839 kcal
		4					24.1 g
16火	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 野菜ソテー 南瓜の味噌汁	3	○	牛乳 鶏肉 白みそ ベーコン 油揚げ 赤みそ	精白米 上白糖 油 バター	梅肉 キャベツ 人参 ホールコーン 玉ねぎ かぼちゃ	761 kcal
		4					31.0 g
17水	豚肉の生姜焼き丼 切り干し大根のサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	3	○	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 油揚げ	精白米 油 でん粉 ごま油 三温糖 ごま	玉ねぎ 人参 しょうが こねぎ 切り干し大根 きゅうり 葉ねぎ	745 kcal
		4					34.7 g
18木	ご飯 さばの一味焼き ほうれん草と白菜のごま和え かき卵汁	3	○	牛乳 さば 赤みそ 豆腐 鶏卵	精白米 三温糖 ごま油 でん粉 ごま 上白糖	長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 白菜 人参 小松菜	733 kcal
		4					33.2 g
19金	揚げパン ボークビーンズ ハニーサラダ 果物（冷凍みかん）	3	○	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	油 ミルクパン グラニュー糖 油 じゃが芋 はちみつ	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 冷凍みかん	789 kcal
		4					31.0 g

◆学校行事や社会情勢、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のでご了承ください◆