

7月 献立表



平成30年

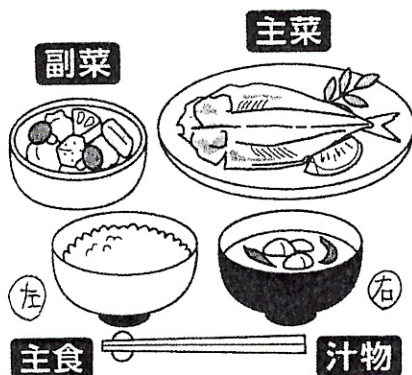
世田谷区立砧中学校

日	主食	おかず	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 食塩相当量
2月	ごはん	鶏肉の南蛮焼 おひたし 沢庵焼	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 かつお節、こんぶ、豚肉	米、ごま油、三温糖、油	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、 こまつな、にんじん、たけのこ、 干しいたけ、みつば	755 kcal 33.0 g 23.7 g 2.9 g
3火	シナモン揚げパン ココア揚げパン	しいらのガーリック焼き 白いんげんの田舎風スープ	○	牛乳、しいら、豚肉、 白いんげん豆	コッペパン、油、 さとう、パン粉	レモン、にんにく、パセリ、しょうが、 にんじん、キャベツ、こまつな	794 kcal 36.3 g 35.6 g 3.2 g
4水	ブルコギ丼	冬瓜のスープ メロン	○	牛乳、豚肉、鶏肉	米、おおむぎ、油、さとう、 ごま油、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、りんご、 しょうが、にんにく、にら、にんにく、 干しいたけ、とうがね、ねぎ、メロン	755 kcal 27.1 g 20.5 g 2.9 g
5木	カレーうどん	お好み焼き フルーツみつ豆	○	牛乳、豚肉、こんぶ、かつお節、 かまぼこ、たまご、あおのり、 寒天、えんどう豆	冷凍うどん、油、でん粉、 小麦粉、ながいも、 さとう、黒砂糖	たまねぎ、にんじん、こまつな、 キャベツ、ねぎ、しょうが酢漬、 みかん缶、もも缶、パイナップル	824 kcal 33.4 g 22.5 g 4.4 g
6金	*セタ給食* ちらしずし	天の川汁 セタようかん	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、えび、 たまご、かつお節、 豚肉、寒天、こしあん	米、さとう、油、ごま、 そうめん、三温糖	にんじん、れんこん、干しいたけ、 さやえんどう、とうがね、 オクラ、ナタデココ	762 kcal 30.4 g 18.8 g 2.5 g
9月	*図書クラブ給食* ベーコン トーストサンド	トマトシチュー こまつなサラダ	○	牛乳、チーズ、ベーコン、 豚肉、ハム	食パン、バター、油、三温糖、 じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな、 もやし、コーン	809 kcal 32.2 g 38.0 g 4.1 g
10火	ごはん	ヒレカツ、イカフライ 野菜の乾物あえ 田舎汁	○	牛乳、豚肉、いか、 かつお節のり、油揚げ	米、小麦粉、パン粉、 油、ごま油、じゃがいも	こまつな、もやし、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、だいこん、ねぎ	816 kcal 36.8 g 23.1 g 2.4 g
11水	親子丼	みそ汁 冷凍みかん	○	牛乳、鶏肉、かつお節、 たまご、わかめ	米、おおむぎ、油、 さとう、じゃがいも	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、みつば、ねぎ、冷凍みかん	812 kcal 32.7 g 21.2 g 3.4 g
12木	えびの トマトクリーム スパゲッティ	青菜のスープ パインケーキ	○	牛乳、えび、生クリーム、 豚肉、たまご、チーズ	スパゲッティ、油、 じゃがいも、さとう、 小麦粉、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、 トマト缶、パセリ、にんにく、こまつな、 チンゲン菜、レモン、パイナップル	889 kcal 30.2 g 30.5 g 2.9 g
13金	ごはん	いわしの蒲焼き もやしとわかめのごまあえ 豚汁	○	牛乳、いわし、わかめ、 かつお節、豚肉	米、でん粉、小麦粉、油、 三温糖、ごま、じゃがいも	しょうが、もやし、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、だいこん、ねぎ	852 kcal 33.7 g 27.1 g 3.3 g
17火	キムチチャーハン	チャプチェ わかめスープ	○	牛乳、豚肉、たまご、 鶏肉、わかめ	米、おおむぎ、油、韓国春雨、 さとう、ごま、ごま油	にんじん、白菜キムチ、ねぎ、しょうが、 にんにく、たまねぎ、にら	769 kcal 25.3 g 26.1 g 3.9 g
18水	そうめん	天ぷら（鶏・ししとう） じゃがいものきんぴら グレープゼリー	○	牛乳、こんぶ、かつお節、 鶏肉、豚肉、寒天	そうめん、三温糖、小麦粉、 油、じゃがいも、 ごま油、さとう	オクラ、ししとうがらし、にんじん、 ピーマン、ぶどうジュース	808 kcal 32.9 g 25.7 g 5.5 g
19木	夏野菜のカレーライス	シャキシャキ野菜 ずいか	○	牛乳、鶏肉	米、おおむぎ、はちみつ、 油、小麦粉、三温糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、 ズッキーニ、トマト、しょうが、かぼちゃ、 ピーマン、だいこん、れんこん、 きゅうり、ずいか	933 kcal 24.6 g 25.4 g 2.5 g

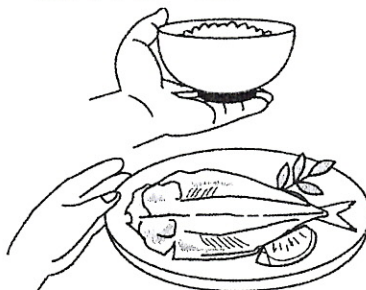
- ◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。
- ◎ 太字は旬の食材です。
- ◎ 斜字は東京都産の食材を使用予定です。

今月分	一日あたりの平均	804 kcal 32.0 g 26.1 g 3.5 g
中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準		820 kcal 30.0 g 27.0 g 3.0 g

食器の置き方

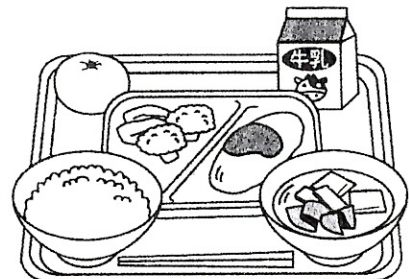


ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。



大きな器は手に持たず、箸を持っていない方の手を器に添えて食べます。

給食の場合は…



※食器の形や種類によって異なります。

ご飯は左手、はいは右手

ご飯は左に置くと考えれば、
かま!!