

7月 学校給食予定献立表

世田谷区立北沢中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	トマトのキーマカレーライス	○	大豆、豚肉、ベーコン	米、大豆、油、小麦粉、ざらめ糖	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト、ダイストマト缶	992 kcal
	とうもろこし				とうもろこし	32.4 g
	フルーツポンチ		寒天	冷凍白玉団子(白)、砂糖	パイン缶、黄桃缶	28.9 g
						2.4 g
2 木	ゆかりご飯	○		米		803 kcal
	鮭のフライ		鮭	小麦粉、パン粉、油		35.4 g
	赤こんにゃくともやしの和え物			ごま油、ごま	こんにゃく、白菜、もやし、人参、コーン、にんにく	24.6 g
	豆腐のみそ汁		豆腐、油揚げ、みそ、みそ、わかめ		玉ねぎ、小松菜	6.4 g
3 金	こぎつねご飯	○	鶏肉、油揚げ	米、大豆、砂糖	人参、生グリーンピース	767 kcal
	ししやものいそべ揚げ		ししやも、青のり	小麦粉、油		32.9 g
	ごま酢和え			ごま油、ごま	人参、もやし、きゅうり、キャベツ、白菜	30.6 g
	豚汁		豚肉、豆腐、みそ、みそ	油、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、こんにゃく、長ねぎ、小松菜	3.5 g
6 月	シーフードトマトスパゲティ	○	ベーコン、いか、レンズ豆、粉チーズ	スパゲティ、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ダイストマト缶	805 kcal
	揚げ芋サラダ			じゃがいも、油、ごま油、砂糖	キャベツ、白菜、人参、もやし、コーン	30.6 g
	くだもの				冷凍みかん	28.4 g
						2.2 g
7 火	パインジュース	パインジュース			パインジュース	783 kcal
	ご飯 有機米の日			有機米		25.0 g
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	でん粉、油	生姜、にんにく	23.2 g
	セタサラダ			鮭、油、ごま油	キャベツ、白菜、人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ	2.1 g
	冬瓜入りむらくも汁		豆腐、かまぼこ(卵焼)	でん粉	人参、冬瓜、えのき草、長ねぎ、小松菜	
8 水	青椒肉絲丼	○	豚肉	米、大豆、でんぷん、油、じゃがいも、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、たけのこ水煮、赤ピーマン、ピーマン	826 kcal
	ねぎだれ中華サラダ		わかめ	ごま油、砂糖	キャベツ、白菜、人参、小松菜、コーン、にんにく、長ねぎ	33.0 g
	オレンジゼリー		寒天	砂糖	みかんジュース	22.7 g
						2.8 g
9 木	パインパン	○		パインパン		833 kcal
	鶏肉のマリナード焼き		鶏むね肉切身(皮なし)、ピザ用チーズ	油	玉ねぎ、にんにく	40.2 g
	ポテト入りフレンチサラダ			じゃが芋、油、ごま油	人参、キャベツ、白菜、きゅうり、コーン、玉ねぎ	37.5 g
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、パセリ	3.7 g
10 金	ジャージャー麺	○	豚肉、レンズ豆、みそ、みそ	蒸し中華めん、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、長ねぎ、たけのこ水煮、玉ねぎ、干し椎茸	887 kcal
	ミモザサラダ		ハム	油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、小松菜、冷凍コーン、玉ねぎ	34.9 g
	豆かりんとう		大豆、牛乳	さつまいも、でん粉、油、砂糖、ごま		34.0 g
						3.5 g
13 月	ガーリックトースト	○		ツトパン、バター	にんにく	774 kcal
	ごま入り夏野菜サラダ			ごま油、ごま	人参、キャベツ、白菜、ズッキーニ、きゅうり、コーン	27.5 g
	コーンチャウダー		鶏肉、牛乳、いんげん豆、生クリーム	油、じゃが芋、バター、小麦粉	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、コーンクリームコーン缶、小松菜	36.1 g
	くだもの				冷凍みかん	3.7 g
14 火	ご飯	○		米、大豆		773 kcal
	じゃこふりかけ		ちりめんじゃこ、青のり、粉かつお	砂糖、ごま油、ごま		31.7 g
	肉じゃが		豚肉、生揚げ	油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、こんにゃく、人参	22.5 g
	ひじきのピリッとサラダ		ひじき、ツナ	砂糖、油、ごま	キャベツ、白菜、人参、小松菜、コーン	3.5 g
15 水	わかめごはん	○	わかめ	米		824 kcal
	チキンフライ		鶏むね肉切身(皮なし)	小麦粉、パン粉、油		36.9 g
	おろしポン酢和え		ツナ	油、砂糖	人参、もやし、キャベツ、白菜、小松菜、大根	26.7 g
	豆腐とキャベツのみそ汁		豆腐、みそ、みそ、わかめ		キャベツ、人参、長ねぎ	5.2 g
16 木	りんごジュース	りんごジュース			りんごジュース	723 kcal
	シーフードピラフ		鶏肉、ベーコン、いか	米、油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース	26.9 g
	夏野菜のミートソース焼き		高野豆腐、豚肉、チーズ	油、じゃが芋、小麦粉	ズッキーニ、なす、にんにく、生姜、玉ねぎ	19.6 g
	野菜スープ		鶏肉、豆腐	でん粉、ワンタンの皮	人参、玉ねぎ、白菜、小松菜	2.9 g

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。

給食だより

※ 長い夏休みに入ります、体調管理に気を付けましょう。



	エネルギーKcal	たんぱく質g	食塩相当量g
北沢中学校	834	33.7	3.2
摂取基準値	810	34.3	2.5