

7 月 献 立 表



令和3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食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	海鮮かき揚げ丼	野菜のからしあえ 豚汁	○	牛乳、いか、えび、たまご、 かつお節、豚肉	米、油、小麦粉、さとう、 三温糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、みつば、もやし、 こまつな、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、だいこん、ねぎ	779 kcal 28.0 g 20.0 g 3.0 g
2 金	柏パン	かぼちゃのチーズいりコロッケ ツナサラダ イタリアンスープ	○	牛乳、チーズ、ツナ缶、 ベーコン、豚肉、たまご、 粉チーズ	丸パン、油、バター、 ポテトフレーク、小麦粉、 パン粉、三温糖、でん粉	たまねぎ、かぼちゃ、もやし、 きゅうり、にんじん、しょうが、パセリ	864 kcal 32.1 g 36.7 g 3.6 g
5 月	青椒肉絲丼 (高野豆腐入り)	ワンタンスープ フルーツ白玉	○	牛乳、豚肉、凍り豆腐、豚肉	米、油、でん粉、さとう、 ワカメの皮、白玉	にんにく、しょうが、エリンギ、たけのこ、 ピーマン、赤ピーマン、にんじん、 干しいたけ、もやし、ねぎ、チンゲン菜、 黄桃缶、みかん缶、パイン缶	829 kcal 29.0 g 18.6 g 3.1 g
6 火	冷やし中華そば	いかのカリンあげ メロン	○	牛乳、豚肉、たまご、いか	むし中華めん、油、さとう、 ごま油、ごま、でん粉	にんじん、きゅうり、もやし、しょうが、メロ ン	831 kcal 39.3 g 24.4 g 4.4 g
7 水	ナン	バターチキンカレー ポテト入りフレンチサラダ ヨーグルトゼリー	○	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、 生クリーム、寒天	ナン、油、さとう、ごま、 バター、じゃがいも、 三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、トマト缶、 キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	850 kcal 31.5 g 42.7 g 3.2 g
8 木	いわしの蒲焼丼	もやしとわかめのごまあえ 粕汁	○	牛乳、いわし、わかめ、 かつお節、鶏肉、豆腐	米、三温糖、でん粉、 小麦粉、油、ごま	しょうが、もやし、にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ	866 kcal 35.8 g 26.1 g 3.5 g
9 金	ごはん	ひじきのふりかけ じゃがいものそぼろ煮 こんにゃくサラダ	○	牛乳、じゃこ、ひじき、 豚肉、かつお節	米、ごま、油、三温糖、 じゃがいも、でん粉、ごま油	しょうが、しらたき、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、こんにゃく、きゅうり、 もやし	773 kcal 25.7 g 18.9 g 2.9 g
12 月	セサミパン ぶどうパン	えびグラタン 青菜のスープ パイナップル	○	牛乳、ベーコン、 えび、チーズ、豚肉	セサミパン、ぶどうパン、 マカロニ、油、バター、 小麦粉、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、 グリーンピース、にんにく、こまつな、 チンゲン菜、パインアップル	836 kcal 32.2 g 32.5 g 3.9 g
13 火	キムチチャーハン	チョレギサラダ 冬瓜のスープ	○	牛乳、豚肉、たまご、鶏肉	米、油、ごま、ごま油、三温糖	にんじん、キムチ、ねぎ、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんにく、干しいたけ、とうが ん	740 kcal 25.7 g 27.6 g 3.8 g
14 水	スパゲッティ ミートソース	小松菜サラダ チーズケーキ	○	牛乳、豚肉、レンズまめ、 ベーコン、チーズ、 生クリーム、たまご	スパゲッティ、油、小麦粉、 さとう、三温糖	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム缶、トマト缶、こまつな、 もやし、コーン、レモン	946 kcal 33.6 g 41.3 g 2.7 g
15 木	ごはん	春巻き にらもやしのごま風味 中華風たまごスープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、たまご	米、春巻の皮、小麦粉、油、 でん粉、春雨、ごま油、三温糖	しょうが、たけのこ、にんじん、干しいた け、 ねぎ、もやし、にら、きくらげ、こまつな	773 kcal 26.3 g 21.9 g 2.7 g
16 金	夏野菜の カレーライス	シャキシャキ野菜 小玉すいか	○	牛乳、鶏肉	米、油、はちみつ、 小麦粉、三温糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、 トマト、しょうが、なす、かぼちゃ、ピーマン、 だいこん、れんこん、きゅうり、小玉すいか	888 kcal 23.2 g 25.1 g 2.5 g
19 月	ごはん	冷しゃぶ 田舎汁 冷凍みかん	○	牛乳、豚肉、かつお節、油揚げ	米、春雨、ごま、三温糖、 油、じゃがいも	もやし、チンゲン菜、にんじん、にんにく、 しょうが、ごぼう、こんにゃく、だいこん、 ねぎ、冷凍みかん	877 kcal 34.3 g 29.1 g 3.1 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。

今月分 一日あたりの平均	835 kcal 30.5 g 28.1 g 3.3 g
中学生 1 人 1 回あたりの学校給食摂取基準	830 kcal 30.0 g 27.0 g 2.5 g

夏野菜のカレーライス

トマト・なす・ピーマン・かぼちゃと夏が旬の野菜がたっぷり入ったカレーです。

カレーのいいところはどんな食材もおいしく食べられるところですね。

夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！

