



7月献立表



北区立堀船中学校

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	その他	エネルギー たんぱく質
1月	チキンクリームライス もやしとコーンサラダ 小玉すいか	○	ベーコン、鶏小間肉、★調理用牛乳、★粉チーズ、★飲用牛乳	精白米、★バター、サラダ油、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、りょうとうもやし、ホールコーン缶、小玉すいか	ターメリック、マッシュルームスライス、水、鶏ガラ、塩、こしょう、酢	807 kcal 24.3 g
2火	ご飯 チンジャオロースー わかめ中華スープ	○	★飲用牛乳、豚小間肉、豚もも千切り、★オイスターソース、鶏小間肉、わかめ(乾燥、水戻し)、豆腐	精白米、サラダ油、さとう、澱粉、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ(水煮)、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、長ねぎ、えのきたけ	酒、しょうゆ、みりん、こしょう、鶏ガラ、水、塩	724 kcal 31.7 g
3水	なすミートソースパスタ もやしのごま酢あえ おさつ春巻き	○	豚ひき肉、★大豆ミート、★粉チーズ、★飲用牛乳 洗沢献立★	スパゲッティ、サラダ油、小麦粉、さとう、白すりごま、春巻きの皮、さつまいも、大豆白絞油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんにく、セロリ、ピーマン、★ホールトマト、なす、もやし、きゅうり、★パインチビット(果肉のみ)、★パインチビット(液汁ごと)	マッシュルームスライス、ローリエ(粉)、★トマトケチャップ、★トマトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、赤ワイン、塩、しょうゆ、こしょう、ナツメグ(粉)、水、酢	752 kcal 27.0 g
4木	ご飯 じゃぶ煮 冬瓜の味噌汁	○	★飲用牛乳、鶏小間肉、豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ 鳥取の郷土料理♪	精白米、サラダ油、板こんにやく、さとう	ごぼう、にんにく、干し椎茸、ねぎ、とうがん、えのきたけ、こまつな	酒、しょうゆ、水、厚けずり	710 kcal 29.4 g
5金	筍ほろろ丼 青のり和え セタ汁 りんごゼリー	○	豚ひき肉、刻みのり、★飲用牛乳、あおのり、豆腐、粉寒天 七夕献立★	精白米、サラダ油、しらたき、さとう、手延ソウメン、手延ヒヤメギ(乾)、焼きふ	しょうが、たけのこ(水煮)、にんにく、冷凍さやいんげん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、長ねぎ、りんごジュース	酒、みりん、しょうゆ、出し汁、厚削り、だし昆布、水、塩	733 kcal 31.8 g
8月	ピリ辛うどん おなか和え いももち	○	豚小間肉、油揚げ、★たまご、★飲用牛乳、おなか	冷凍うどん、サラダ油、さとう、澱粉、じゃがいも、大豆白絞油	だいこん、にんにく、玉ねぎ、白菜キムチ、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	厚けずり、水、しょうゆ、みりん、塩、出し汁、酒	770 kcal 25.6 g
9火	ご飯 鯖の塩焼 野菜サラダ 味噌汁 アセロラゼリー	○	★飲用牛乳、★さば切り身 70g、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、粉寒天	精白米、サラダ油、じゃがいも、さとう	キャベツ、玉ねぎ、にんにく、きゅうり、もやし、パセリ缶、だいこん、ねぎ、アセロラ(10%果汁入り飲料)	酒、塩、酢、こしょう、洋辛子、水、厚けずり	748 kcal 31.4 g
10水	ピザトースト マカロニサラダ 冬瓜と卵スープ	○	ベーコン、★ピザチーズ、★飲用牛乳、ロースハム、鶏小間肉、★たまご	食パン 70g、サラダ油、マカロニ、さとう、澱粉	にんにく、玉ねぎ、ホールコーン缶、ピーマン、★ホールトマト、にんにく、きゅうり、とうがん、こまつな	マッシュルームスライス、こしょう、★トマトケチャップ、★トマトピューレ、オレガノ、チリパウダー、バジル(乾)、酢、塩、洋辛子、鶏ガラ、水、酒	709 kcal 31.1 g
11木	麻婆なす丼 春雨スープ スティックパイン(缶詰)	○	★大豆ミート、豚ひき肉、赤みそ、八丁味噌、★飲用牛乳、鶏小間肉	精白米、サラダ油、油、さとう、澱粉、ごま油、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、なす、干し椎茸、はくさい、ねぎ、★カットパイン 40g	鶏ガラ、水、酒、トウバンジャン、しょうゆ、塩	783 kcal 24.6 g
12金	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼 青のりポテト 沢煮椀	○	★飲用牛乳、鶏もも切身 60g、赤みそ、★大豆(国産、乾)、あおのり	精白米、さとう、ごま油、じゃがいも、大豆白絞油、サラダ油	しょうが、ねぎ、だいこん、にんにく、干し椎茸、こまつな	みりん、酒、しょうゆ、塩、厚けずり、水	765 kcal 29.6 g
16火	とうきびめし 鯖の竜田揚げ ひよこ豆のサラダ 味噌汁	○	★飲用牛乳、★さば切り身 60g、★ひよこまめ(乾)、わかめ(乾燥)、赤みそ、白みそ 宮城の郷土料理	精白米、澱粉、サラダ油、三温糖	ホールコーン缶、しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ、レモン汁、玉ねぎ、ねぎ、しめじ、かぼちゃ	みりん、しょうゆ、酒、塩(伯方の塩)、酢、こしょう、洋辛子、水、厚けずり	766 kcal 30.5 g
17水	大豆ジャージャー麺 もやしスープ つぶつぶオレンジゼリー	○	★大豆(国産、乾)、豚ひき肉、赤みそ、★飲用牛乳、豆腐、粉寒天	サラダ油、蒸し中華めん、ごま油、さとう、白すりごま、澱粉、上白糖	しょうが、にんにく、干し椎茸、長ねぎ、にんにく、にら、たけのこ(水煮)、玉ねぎ、もやし、パレンシアオレンジ(ストレートジュース)、みかん缶(果肉のみ)	鶏ガラ、水、酒、甜麺醤、しょうゆ、みりん、トウバンジャン、厚けずり、塩	763 kcal 31.9 g
18木	焼きピーンズカレーハン 野菜スープ フルーツポンチ	○	★大豆ミート、豚ひき肉、★ピザチーズ、★飲用牛乳、鶏小間肉、ベーコン	丸パン 70g、サラダ油、小麦粉、ソフトパン粉、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんにく、セロリ、キャベツ、パセリ缶、みかん缶(果肉のみ)、★パインチビット(果肉のみ)、りんご缶詰(果肉のみ)、レモン汁	塩、こしょう、カレー粉、中濃ソース、ウスターソース、★トマトケチャップ、鶏ガラ、水、ローリエ(粉)	806 kcal 32.5 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。