



7月献立表



令和6年度7月

北区立稲付中学校

日	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に健康を保持し代謝を調整する食品		主にエネルギーになる食品		給食の有無				栄養価
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂	1年	2年	3年	5組	エネルギー たんぱく質 脂質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1月	シナモントースト 牛乳 ひじきと青大豆のサラダ 江戸崎かぼちゃのポタージュ	ベーコン 青大豆	牛乳 生クリーム ひじき	かぼちゃペースト パセリ にんじん 江戸崎かぼちゃ	玉葱 きゅうり キャベツ	食パン グラニュー糖 小麦粉 上白糖	マーガリン 油 バター	○	○	○	○	782 kcal 25.2 g 35.1 g
2火	麦ご飯・じゃこふりかけ 牛乳 鮭の南部焼き シャキシャキあえ 厚揚げと小松菜の味噌汁	糸けずり節 鮭 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが もやし 切干しいんげん ねぎ	米 麦 三温糖	白ごま 黒ごま ごま油	○	○	○	○	723 kcal 43.7 g 18.8 g
3水	なすのミートソーススパゲッティ 牛乳 ポテト春巻き カフェオレゼリー	豚肉 大豆	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん パセリ	なす にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム とうもろこし	スパゲッティ じゃがいも 小麦粉 春巻きの皮 三温糖	オリーブ油	○	○	○	○	855 kcal 31.1 g 31.0 g
4木	豚キムチ丼 牛乳 ゆで枝豆 小松菜とたまごのスープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく 玉葱 もやし 白菜キムチ ねぎ えだまめ 干し椎茸	米 麦 三温糖 でんぷん	油	○	○	○	○	804 kcal 33.7 g 28.7 g
5金	七夕ちらし寿司 牛乳 天の川汁 星のフルーツポンチ	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん オクラ こまつな	れんこん 干し椎茸 かんぴょう ねぎ パイン缶 みかん缶	米 三温糖 そうめん 生ふふ 上白糖	油	○	○	×	△	740 kcal 24.8 g 15.6 g
8月	★揚げパンセレクト (きなこ / ココア) セレクト給食 牛乳 ポークブラウンシチュー コーンサラダ	きな粉 豚肉 いんげんまめ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉葱 キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	コッペパン 上白糖 じゃがいも 三温糖 小麦粉	油	○	○	○	○	805 kcal 28.0 g 38.4 g
9火	青椒肉絲丼 牛乳 きゅうりの華風漬け 中華スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ きゅうり ねぎ	米 麦 かたくり粉 三温糖	油 ごま油	○	○	○	○	738 kcal 28.7 g 24.4 g
10水	かきたまうどん 牛乳 ゆでとうもろこし 果物 (小玉スイカ)	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 ねぎ とうもろこし 小玉スイカ	うどん かたくり粉	油	○	○	○	○	710 kcal 31.7 g 21.0 g
11木	麦ご飯・わかめふりかけ 牛乳 さばの塩麹焼き 大根ときゅうりの甘酢和え 具だくさん味噌汁	さば 豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが だいこん きゅうり ごぼう	米 麦 三温糖 上白糖 こんにやく	油 白ごま	○	○	○	○	773 kcal 37.1 g 24.5 g
12金	夏野菜カレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく 玉葱 ズッキーニ なす キャベツ きゅうり 冷凍ミカン	米 麦 小麦粉 上白糖	油	○	○	○	○	822 kcal 23.9 g 28.2 g
16火	魯肉飯 (ルーローハン) 世界の料理 牛乳 蘿蔔湯 (ルボークン) パイナップルケーキ 台湾	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	しょうが にんにく たけのこ だいこん パイン缶	米 麦 三温糖 かたくり粉 米粉 上白糖	油	○	○	○	○	844 kcal 30.9 g 26.6 g
17水	えだまめご飯 牛乳 塩じゃが ごまあえ	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	えだまめ しょうが にんにく 玉葱 もやし	米 もち米 糸こんにやく じゃがいも 上白糖 三温糖	油 練りごま 白ごま	○	○	○	○	711 kcal 24.6 g 20.6 g
18木	ジャージャー麺 牛乳 チリソースポテト 杏仁豆腐	豚肉 大豆	牛乳 粉寒天	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ 干し椎茸 きゅうり もやし グリーンピース パイン缶 桃缶 みかん缶	中華めん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 上白糖	油 ごま油	○	○	○	○	841 kcal 30.6 g 25.0 g
19金	ひつまぶし風まぜご飯 土用の丑の 牛乳 揚げごぼうのサラダ 赤だし味噌汁 日献立	うなぎかば焼き 錦糸玉子 豆腐	牛乳 焼きのり 生わかめ	きぬさや にんじん	ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり えのき	米 かたくり粉 三温糖	白ごま 油	○	○	○	○	719 kcal 27.6 g 24.8 g

※食材の都合により献立の内容が変更になる場合があります。 ※東京都の食材は太字で記載しています。