

# 7月 学校給食献立表

渋谷区立青山キャンパス 広尾中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g
1	水	麦ごはん		魚の味噌だれ焼き キャロットドレッシングサラダ 豆腐とモロヘイヤの味噌汁	牛乳、メルルーサ 白みそ 赤みそ 油揚げ 木綿豆腐	しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 玉葱 なめこ えのきたけ モロヘイヤ	米 砂糖 片栗粉 オリーブ油	781	39.5
<b>半夏生献立</b>									
2	木	ペペロンチーノピラフ		夏野菜のポトフ 白玉サイダーポンチ	豆乳バター たこ 牛乳 ベーコン 豚肉 絹ごし豆腐	にんにく パセリ 玉葱 にんじん 赤パプリカ ズッキーニ なす かぼちゃ レモン	米 油 オリーブ油 白玉粉	816	30.4
3	金	ごはん		ラタトゥイユ&フライ ジュリエンスープ	牛乳 もうかざめ ベーコン	にんにく 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ なす ズッキーニ トマト トマトピューレ トマトケチャップ セロリ にんじん ピーマン	米 大麦 オリーブ油 パン粉(乾) 薄力粉 揚げ油 油	772	34.0
6	月	タコライス		もずく汁 黒糖サターアランダギー	豚ひき肉 牛乳 もずく 木綿豆腐 絹ごし豆腐 豆乳	にんにく 玉葱 ピーマン トマト トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ 万能ねぎ	米 三温糖 薄力粉 黒砂糖 揚げ油	878	32.3
<b>七夕献立</b>									
7	火	ちらし寿司		七夕汁 豆乳パンナコッタブルーベリーソース	油揚げ ツナ缶 刻みのり 牛乳 鶏肉 アガー 豆乳 豆乳クリーム	れんこん にんじん にんじん きぬさや オクラ ブルーベリー ラズベリー	米 砂糖 三温糖 そうめん	775	29.7
8	水	レモンバタートースト		ABCトマトスープ 焼き肉サラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 粉寒天	レモン にんにく 玉葱 にんじん セロリ トマト トマトピューレ パセリ トマトケチャップ もやし 黄パプリカ 赤パプリカ さやいんげん オレンジジュース	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも マカロニ つきこんにゃく	784	32.4
9	木	鮭のクリームパスタ		れんこんチップスのサラダ	ベーコン 牛乳 粉チーズ 生クリーム 牛乳 ツナ缶	にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮) れんこん キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	スパゲッティ オリーブ油 油 バター 薄力粉 揚げ油 はちみつ	790	34.1
10	金	マーボーライス		カリカリ梅和え あじさいゼリー	押し豆腐 豚ひき肉 赤みそ 八丁味噌 牛乳 寒天 カルピス	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ にら キャベツ きゅうり 梅干し ぶどうジュース	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉	872	32.9
13	月	ごはん		鶏肉とこんにゃくの味噌煮 ばりばりサラダ	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 赤みそ	しょうが ごぼう にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし	米 こんにゃく 三温糖 ワントンの皮 油 ごま油	790	33.5
14	火	フライドライス		フリフリチキン チキンロングライス 果物	ウィンナー たまご 牛乳 鶏肉	玉葱 ごまつな パインジュース にんにく しょうが トマトケチャップ にんじん こねぎ パインアップル	米 大麦 ごま油 油 砂糖 はちみつ 春雨	810	33.4
15	水	塩ラーメン		スパイシービーンズポテト 果物	豚肉 なたと 牛乳 大豆	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ もやし ねぎ ホールコーン すいか	油 中華めん ごま油 片栗粉 じゃがいも 揚げ油	815	32.2
<b>大使館コラボ給食【トルコ共和国】</b>									
16	木	ピラフ		タブクソテー (チキントマト煮) メルジメッキ・チヨルバス (レンズ豆のスープ) フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 レンズまめ ヨーグルト(無糖)	にんにく 玉葱 トマトピューレ にんじん みかん缶 黄桃缶 バイン缶	米 パスタ 豆乳バ じゃがいも 米粉	885	32.7
17	金	ゴロゴロポークカレーライス		キャベツのアップルマリネ 冷凍みかん	豚肉 牛乳	玉葱 にんじん しょうが にんにく トマト りんご キャベツ 赤パプリカ ホールコーン みかん	米 大麦 じゃがいも バター 薄力粉 油 砂糖	899	27.5

◎食材の納入状況等により献立を変更する可能性があります。ご了承ください。

◎9月給食献立表は、8月下旬にホームページでお知らせする予定です。