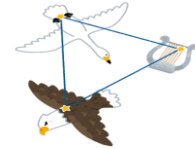




7月 給食献立表



令和6年

渋谷区立広尾中学校

日 曜	献立名		赤の仲間 血や肉になる食品		黄の仲間 熱や力の元になる食品		緑の仲間 体の調子を整える食品		たんぱく 質 (g)
			1群	2群	5群	6群	3群	4群	
	主食	牛乳 主菜・副菜 など	たんぱく質を 多く含む	カルシウムを 多く含む	炭水化物を 多く含む	脂肪を 多く含む	カロテンを 多く含む	ビタミンC を多く含む	
1月	フィッシュサンド	○ コールスロー ○ ミネストローネ	ホキ、豚肉	牛乳	ミルクパン、薄力粉、パン粉、三温糖、じゃが芋、マカロニ	油	人参、トマト(缶)、パセリ	キャベツ、胡瓜、コーン、玉葱、にんにく、セロリ、かぶ	772 34.8
2火	ごはん	○ えびと豆腐の中華煮 ○ 中華コンソープ	豚肉、えび、豆腐、鶏肉、鶏卵	牛乳	米、片栗粉	油、ごま油	人参、にら、葉ねぎ	にんにく、生姜、椎茸、玉葱、白菜、葱、コーン、クリームコーン	745 33.8
3水	豆乳クリームカレーうどん	○ 青のりポテト ○ 果物	豚肉、かつお削り節(だし用)、豆乳	牛乳、こんぶ、クリーム、青のり	薄力粉、上白糖、うどん、じゃが芋	油		玉葱、すいか(予定)	756 24.6
4木	ごはん	○ スパニッシュオムレツ ○ ツナときゅうりのサラダ ABCスープ	豚肉、鶏卵、ツナ、鶏肉	牛乳	米、じゃが芋、三温糖、マカロニ	油	さやいんげん、人参、小松菜	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、胡瓜、蓮根、レモン汁、にんにく、生姜、白菜	812 31.8
5金	七夕献立 ちらし寿司	○ 鶏のレモン香り揚げ ○ セタ汁 ○ 星空ゼリー	鶏肉、油揚げ、鶏卵、鶏肉、かつお加工品(削り節)	牛乳、こんぶ	米、麦、上白糖、片栗粉、薄力粉、そうめん(乾)、麩	油、ごま	人参、さやいんげん、小松菜	梅干し、レモン汁、冬瓜、みかん(缶)、ナタデココ	877 38.5
8月	豚キムチ丼	○ 春雨サラダ ○ ゆでとうもろこし	豚肉、ハム	牛乳	米、麦、上白糖、片栗粉、春雨、三温糖	油、ごま油、ごま	人参、にら	にんにく、玉葱、キャベツ、白菜、キムチ、もやし、胡瓜、とうもろこし	799 27.3
9火	シナガック	○ チキン・アドボ ○ ティラソ・マック ○ フィリピン風フルサラダ	ベーコン、鶏肉、鶏肉モモ(皮付き)	牛乳、ヨーグルト(全脂無糖)、加糖練乳	米、麦、上白糖、じゃが芋	バター、油	パセリ、チンゲンサイ	にんにく、玉葱、生姜、レモン汁、冬瓜、桃(缶)、みかん(缶)、パイン缶、ナタデココ	814 27.3
10水	牛肉のしぐれごはん	○ 油揚げの袋焼き ○ 糸寒天のサラダ ○ 果物	牛肉、味噌、油揚げ、豚肉	牛乳、ひじき、糸寒天	米、上白糖、春雨、片栗粉	油、ごま油	さやいんげん、にら、人参	ごぼう、生姜、葱、もやし、キャベツ、胡瓜、玉葱、りんご(予定)	839 25.9
11木	ごはん	○ 鯖の竜田揚げ ○ ひじきと小松菜のさっぱり和え ○ おくすかけ	鯖、かつお削り節(だし用)、油揚げ	牛乳、ひじき、こんぶ	米、片栗粉、上白糖、じゃが芋、白滝、お麩、そうめん(乾)	油	小松菜、人参	生姜、キャベツ、もやし、レモン汁、大根、椎茸	816 37.0
12金	タコライス	○ ウィンナーのトルティーヤ巻き ○ 冬瓜のスープ	豚肉、大豆、ウィンナー、鶏肉	牛乳、チーズ	米、麦、トルティーヤ、三温糖	オリーブ油、油	人参、小松菜	にんにく、玉葱、キャベツ、とうもろこし、ゆで、生姜、冬瓜、葱	888 37.0
16火	ツナとトマトのスパゲッティ	○ コールスローサラダ ○ チョコチップスコーン	ツナ、ベーコン	牛乳、パルメザンチーズ、牛乳	スパゲッティ、上白糖、三温糖、強力粉、薄力粉、チョコチップ	油、オリーブ油、マヨネーズ(全卵型)、油、バター	トマト(缶)、パルメザン、パセリ、人参	にんにく、生姜、玉葱、キャベツ、胡瓜、コーン	877 29.9
17水	ごはん	○ 野沢菜ふりかけ ○ 塩にくじゃが ○ 味噌汁	豚肉、かつお加工品(削り節)、高野豆腐、まさば(さば節)、油揚げ、味噌、味噌	牛乳、しらす干し	米、こんにゃく、じゃが芋、上白糖、片栗粉	ごま油、ごま油	のぎざな(塩漬)、人参、にら、小松菜	生姜、にんにく、玉葱、なす、葱	814 32.3
18木	フーズナル給食アロシヤ コーンピラフ	○ ラタトゥイユ&白身魚のフライ ○ フルーツポンチ	鶏肉、ベーコン、すずき	牛乳	米、パン粉、コーン、スターチ	米ぬか油、オリーブ油	人参、赤ピーマン、トマト(缶)、パセリ	コーン、にんにく、玉葱、黄ピーマン、なす、ズッキーニ、セロリ、レモン汁、みかん(缶)、パイン(缶)、桃(缶)	899 34.0
19金	毎月19日は食育の日 夏野菜のカレーライス	○ ツナとコーンのサラダ ○ 石垣パイン	鶏肉、ツナ	パルメザンチーズ、コービー牛乳	米、麦、三温糖、じゃが芋、薄力粉	油、バター	人参、かぼちゃ、いんげん	にんにく、生姜、玉葱、フルーツチャツネ、なす、コーン、キャベツ、胡瓜、石垣パインアップル(予定)	871 24.7

◎都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

