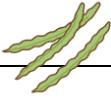
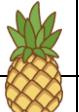
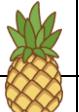
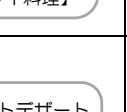


7月予定献立表

渋谷区立代々木中学校

日	曜日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質
1	火	○	チンジャオロース丼 中華コーンスープ 冷凍みかん	豚肉,たまご 	スキムミルク,牛乳 ヒーマン,にんじん,チングンツァイ	にんにく,しょうが,ねぎ,だけのこ水煮,クリームコーン,ホールコーン,冷凍みかん 米,押麦,片栗粉,じゃがいも	793 kcal 31.4 g 23.5 g
2	水	○	麦ご飯 めかじきのケチャップ和え ポテトとさやいんげんのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	めかじき,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,みそ	こんぶわかめ牛乳 トマトベースト,さやいんげん	しょうが,キャベツ,きゅうり,玉葱 米,押麦,片栗粉,米粉,じゃがいも,三温糖	759 kcal 33.7 g 26.0 g
3	木	○	米粉パン ナスとポテトのミートソース焼き ひよこ豆のスープ さくらんぼ	ベーコン,豚ひき肉,鶏肉,レンズまめ(乾),ひよこまめ(乾)	牛乳,生クリーム,ピザチーズ,牛乳 トマトベースト,にんじん	にんにく,なす,玉葱,キャベツ,さくらんぼ 米粉パン,じゃがいも,パン粉,米粉	777 kcal 39.0 g 32.4 g
4	金	○	とうもろこしご飯 トマト肉じゃが 小松菜のごま和え	豚肉  	牛乳 にんじん,トマト,小松菜	生とうもろこし,玉葱,枝豆,キャベツ 米,しらたき,じゃがいも,三温糖	油,ごま油,白すりごま,白練りごま 699 kcal 24.2 g 18.7 g
7	月	○	ちらしづし 小あじのから揚げ 七夕そうめん汁	たまご,凍り豆腐,小あじ,鶏成鶏肉モモ(皮なし),なると	こんぶ,刻みのり,牛乳 にんじん,オクラ	乾しきいだけ,かんぴょう(乾),枝豆,しょうが,だいこん 米,おむぎ(米粒麦),三温糖,上新粉,片栗粉,そうめん(乾),焼きふ	揚げ油,油 701 kcal 28.6 g 15.4 g
8	火	○	メープルトースト ミネストローネ アーモンドサラダ	豚骨,豚肩ロース(脂身付),ベーコン,いんげんまめ(乾) 	粉チーズ,牛乳 にんじん,ホールトマト(缶),小松菜	にんにく,玉葱,セロリ,マッシュルーム,水煮,キャベツ,ホールコーン パン,メープルシロップ,じゃがいも	ソフトタイプマーガリン,油,アーモンドスライス 715 kcal 24.1 g 34.9 g
9	水	○	タッカルビ丼 わかめスープ 国産バレンシアオレンジ	鶏肉,絹ごし豆腐	わかめ,牛乳 にんじん,にら	しょうが,にんにく,キムチ,キャベツ,長ねぎ,だけのこ(水煮),ねぎ,バレンシアオレンジ 米,トック,でん粉	油,ごま 737 kcal 28.3 g 19.8 g
10	木	○	ご飯 鮭のねぎみそ焼き ひじきと寒天の和え物 ちくわぶ汁	さけ 70 g,白みそ,鶏肉 	海藻ミックス,こんにゃく入り寒天,こんぶ,牛乳 にんじん	しょうが,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,玉葱,だいこん,ねぎ 米,三温糖,じゃがいも,竹輪ふ	ごま油 711 kcal 34.8 g 14.7 g
11	金	○	冷やし中華 じゃがいものおかか和え 紅茶ケーキ	ロースハム,たまご,かつお節,たまご 	こんぶ,牛乳 にんじん	もやし,きゅうり,しょうが,にんにく 中華めん(生),じゃがいも,三温糖,小麦粉 バター	ごま油,油,バター 753 kcal 29.3 g 24.1 g
14	月	○	★マラサダ ★ハワイアンサラダ 洋風卵スープ	ベーコン,たまご 	牛乳 にんじん,小松菜	キャベツ,きゅうり,バインアップル(缶詰),玉葱,しょうが 丸パン(給食会),グラニュー糖,でん粉	油 720 kcal 22.7 g 31.7 g
15	火	○	★ガーリックシュリンプライス マセドアンサラダ 白いんげん豆のボタージュ	むきえび,豚ひき肉,いんげん豆,鶏肉,いんげん豆(手豆) 	牛乳,生クリーム とうがらし(乾),にんじん	レモン果汁,にんにく,きゅうり,ホールコーン,玉葱,セロリ 米,じゃがいも バター,油,オリーブ油	743 kcal 27.7 g 27.2 g
16	水	○	ご飯 ★マヒマヒフライ 切干大根ときゅうりのマヨサラダ じゃがいものごま汁	シイラ,鶏肉,白みそ 	こんぶ,牛乳 にんじん,小松菜	切干したいこん,きゅうり,玉葱,だいこん 米,小麦粉,パン粉,じゃがいも 揚げ油,卵不使用マヨネーズ,油,白練りごま,白すりごま	769 kcal 32.4 g 25.0 g
17	木	○	フライドライス フリフリチキン ロングライススープ パイナップル	ウインナー(無添加),たまご,鶏モモ(皮付き・切身),鶏肉 	牛乳 小松菜,にんじん,こねぎ	玉葱,バイン濃縮還元ジュース,にんにく,しょうが,キャベツ,パイナップル 米,はちみつ,普通はるさめ(乾)	ごま油,油 861 kcal 39.1 g 41.2 g
18	金	○	夏野菜カレーライス ★ロミロミサラダ セレクト冷凍フルーツ (もも・りんご・パイン)	鶏肉,レンズまめ(乾),ツナ缶 	スキムミルク,牛乳 にんじん	にんにく,しょうが,セロリ,ソテーオニオン,玉葱,なす,ズッキーニ,レモン,キャベツ,きゅうり,えだまめ,コーン 米,押麦,小麦粉,じゃがいも 油,バター	880 kcal 30.2 g 29.8 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。

17日はコラボ給食の「ハワイ料理」です。

渋谷区とアメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市は、令和6年度5月31日に姉妹都市になりました。

これを記念してハワイのロコ(地元の人)に親しまれている料理が学校給食に登場します!

また、コラボ給食にちなんで代々中では14日からの1週間いくつかのハワイ料理(★マークがついている献立)を提供します。お楽しみに!

