

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	おもに体を作る食品 (赤)	おもに体の調子を整える食品 (緑)	おもに熱力の元になる食品 (黄)				
1	木	フィッシュ サンド	○	豆と夏野菜のサラダ ポトフ	ホキ 豚肉 ウィンナー いんげん豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ パプリカ赤 人参	キャベツ 枝豆 コーン(缶) 胡瓜 玉葱 にんにく 白菜	丸シ 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃが芋	油	770 34.4
2	金	シシ ジュシー	○	人参しりしり イナムドッチ サーターアンダギー	豚肉 ツナ かまぼこ 鶏卵 厚揚げ 味噌	牛乳 昆布	人参 小松菜 ピーマン	生姜 もやし 大根 椎茸	米 三温糖 こんにゃく 薄力粉 黒砂糖	ごま油 油	797 28.9
5	月	麦ご飯	○	鯖の文化干し焼き キャベツと鶏ささみのごま酢和え 田舎汁	鯖 鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	キャベツ ゆめしほ	米 三温糖 ひんげ	ごま ごま油 油	792 33.5
6	火	なすとトマトの ミートスパゲッティー	○	コールスロー 冷凍みかん	豚	牛乳 チーズ	トマト(缶) さやいんげん 人参	にんにく 七厘玉 葱 豆 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 コーン(缶) みかん	スパゲッティー 三温糖	オリーブ油 油	828 28.7
7	水	ちらし寿司	○	たこのから揚げ ごま和え・すまし汁 マリンドレーズリー	鶏肉 鶏卵 たこ かまぼこ	牛乳 青のり わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	蓮根 かんぴょう 椎茸 もやし 大根 えのき草 筍 葱 蜜柑(缶)	米 上白糖 三温糖 片栗粉	油 ごま	798 36.7
8	木	ご飯	○	油淋鶏・キャベツと人参の塩炒め ふかひれスープ マンゴーゼリー	鶏肉 ふかひれ ハム 鶏卵	牛乳	わけぎ 人参	蓮根 生姜 キャベツ 冬瓜 マンゴーフルーツ	米 片栗粉 三温糖 上白糖	ごま油	802 41.9
9	金	鶏とごぼうの ピラフ	○	焼肉サラダ パンプキンポターージュ	鶏肉 鶏卵 豚肉	牛乳 クリーム	人参 小松菜 さやいんげん かぼちゃ 人参	ごぼう もやし パプリカ黄 玉葱	米 麦 こんにゃく 三温糖 薄力粉	バター 油	900 34.1
10	土	ご飯	○	チーズ入り卵焼き 切干大根のソース炒め えび団子汁	鶏卵 鶏肉 豚肉 えび	牛乳 チーズ	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 切干大根 キャベツ 葱 生姜 大根 えのき草	米 三温糖 片栗粉	油	763 35.6
12	月	わかめご飯	○	焼き豆腐と車麩の煮物 冬瓜の味噌汁	豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	葱 白菜 玉葱 冬瓜	米 こんにゃく お麩 三温糖	ごま 油	808 38.1
13	火	ミルク ツイストパン	シ ョア	松阪ポークのバーベキューマリネ オープン焼き 白いんげん豆と野菜のスープ煮 果物(すいか)	豚肉 バーコン いんげん豆	ショア	人参	玉葱 生姜 にんにく スティックとうもろこし セロリ キャベツ ずゆ	ミルクパン 上白糖 蜂蜜		877 30.1
14	水	ご飯	○	鱈フライ・野菜のピリ辛和え 白玉汁	鱈 豚肉 鶏卵	牛乳	小松菜	キャベツ もやし 生姜 白菜 葱	米 薄力粉 パン粉 三温糖 片栗粉 白玉	油 ごま油	808 35.6
15	木	高野豆腐の そばろ丼	○	野菜ののりじゃこ和え どさんこ汁	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 豚肉 味噌	牛乳 のり しらす干し	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 筍 キャベツ もやし 玉葱 えのき草 コーン(缶)	米 三温糖 じゃが芋	油 バター	813 35.8
16	金	ご飯	シ ョア	☆保健給食委員会考案献立☆ ヤンニョムチキン・もやしのソテー 卵とわかめのスープ カルピスゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 鶏卵	わかめ カルピス	人参 ピーマン	にんにく もやし 玉葱 えのき草 パイン(缶) 蜜柑(缶) ぶどうジュース	米 片栗粉 三温糖 上白糖	油 ごま油 ごま	912 35.1
19	月	麦ご飯 かつおふりかけ	○	いりどり かぼちゃの味噌汁	かつお節 鶏肉 さつまいも 味噌	牛乳	人参 かぼちゃ さやいんげん 小松菜	生姜 筍 ごぼう 椎茸 玉葱	米 麦 三温糖 こんにゃく じゃが芋	ごま 油	775 29.2
20	火	夏野菜カレー	○	ツナと蓮根のサラダ 果物(メロン)	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	トマト(缶) かぼちゃ 人参 さやいんげん	玉葱 にんにく 生姜 スキニ 豆 キャベツ 胡瓜 葱 しんじょう	米 麦 じゃが芋 三温糖 薄力粉	油 バター	907 27.2

* 食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。
 ☆ 今月は7月8日(木)と13日(火)がワンダフル給食です。
 今後、ワンダフル給食では、今まで給食で出したことが無い又は使う機会の少ない食品が登場することがあります。
 アレルギーが心配という方は、栄養士までご連絡ください。(下線の食材について、特にご注意ください)
 ☆ 前期保健給食委員会が考えた献立が、7月16日(金)に出ます。テーマは「韓国」と「たんぱく質」です。お楽しみに！

学校給食摂取基準	830 270~415
広尾中学校平均	823 33.7



7 月	給食目標	残さず食べよう。
	食に関する 指導目標	暑さに負けない体をつくろう。