

# 給食献立予定表 令和2年度 7月

## 渋谷区立上原中学校

☆毎日牛乳がつかます。 ☆都合により献立内容を変更することがあります。

日	日	主食	血や肉になる *牛乳	熱や力の元になる	体の調子を整える	1杯当り たんぱく質 脂質
1	水	揚げパン ツナオムレツ ABCスープ	たまご ツナ ベーコン 鶏肉	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも バター 植物油 マカロニ	玉葱 人参 マッシュルーム缶 パセリ セロリー キャベツ	859 kcal 33.0 g 39.8 g
2	木	麦ご飯 ジャンボ揚げ餃子 豚キムチ炒め わかめスープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	米 大麦 ぎょうざの皮 植物油 ごま油	ねぎ キャベツ にはら しょうが にんにく 白菜(キムチ漬け) もやし 玉葱 人参 えのきたけ	820 kcal 31.4 g 25.9 g
6	月	青菜炒飯 春雨スープ 杏仁豆腐	ちりめんじゃこ むきえび たまご 鶏肉 粉寒天 パルアガー クリーム	米 大麦 植物油 ごま油 砂糖 緑豆はるさめ	ねぎ にんにく のぎわな漬 たけのこ缶 人参 キャベツ しょうが チンゲンツアイ みかん缶 ぶどう缶 レモン汁	820 kcal 29.0 g 20.8 g
7	火	<b>☆七夕献立☆</b> 三色肉そぼろちらし おひたし 七タ汁 パインゼリー 	鶏肉 たまご ほしのり かつお節 なた 粉寒天	米 砂糖 植物油 そうめん	人参 さやいんげん 白菜 ほうれんそう ねぎ 根みつば パインジュース パイン缶	785 kcal 31.0 g 20.3 g
8	水	ツナ玉丼 もやしの胡麻醤油 抹茶団子の小豆あん	かつお節 ツナ たまご あずき きな粉	米 大麦 でんぷ 砂糖 ごま 上新粉 白玉粉	干し椎茸 人参 玉葱 もやし 小松菜 しめじ	868 kcal 33.3 g 23.1 g
9	木	スパゲッティミートソース 粉ふきいも コールスローサラダ	豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 薄力粉 じゃがいも	青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 人参 マッシュルーム缶 パセリ キャベツ 黄ピーマン	947 kcal 34.8 g 35.3 g
10	金	ご飯 ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根の炒め煮 味噌汁	ししゃも あおのり 豚ばら 油揚げ 米みそ 煮干し	米 薄力粉 しらたき 植物油 砂糖	切干し大根 人参 干し椎茸 小松菜 ねぎ 西洋かぼちゃ	885 kcal 35.8 g 30.0 g
13	月	ガーリックトースト ポークビーンズ ヨーグルト和え	大豆 豚肉 ベーコン ヨーグルト	フランスパン バター 植物油 じゃがいも	にんにく 玉葱 人参 セロリー さやいんげん パナナ みかん缶 パイン缶 レモン汁	787 kcal 34.8 g 30.4 g
14	火	ご飯 おからコロケ 蒸しキャベツ 味噌汁	豚肉 おから 米みそ 煮干し	米 じゃがいも バター 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 植物油	玉葱 パセリ キャベツ 人参 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	874 kcal 26.3 g 24.4 g
15	水	カオマンガイ ヤムウンセン 玉子蒸しパン	鶏肉 おから たまご	米 大麦 砂糖 はるさめ 植物油 薄力粉 バター	玉葱 人参 ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	866 kcal 29.8 g 23.1 g
16	木	ゆかりご飯 イカかりん揚げ ひじき煮 田舎汁	こういか 干ひじき 大豆 油揚げ 生揚げ 米みそ 煮干し	米 大麦 でんぷん 植物油 糸こんにゃく 砂糖 ごま油 板こんにゃく	しそ葉 人参 ねぎ 大根 ごぼう さやいんげん	817 kcal 35.0 g 24.1 g
17	金	ご飯 鱈の西京焼き 豚バラと大根のピリ辛煮 だご汁	たら 米みそ 米みそ かつお節 豚肉 煮干し	米 板こんにゃく ごま油 砂糖 でんぷん 薄力粉 なたね油	大根 ねぎ しょうが 白菜 にんにく 人参 葉ねぎ しめじ えのきたけ 干し椎茸	851 kcal 35.6 g 22.1 g
20	月	カレーうどん 茎わかめの胡麻マヨ和え さつま芋かりんとう	豚肉 かつお節 くきわかめ 脱脂粉乳	冷凍うどん でんぷん ごま エッグケアマヨネーズ 植物油 さつまいも 砂糖	玉葱 人参 ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	871 kcal 30.3 g 33.9 g
21	火	<b>☆土用丑の日献立☆</b> ひつまぶし すまし汁 豆腐シュウマイ 白菜のおひたし	味付きあなご 油揚げ た まご ほしのり かつお節 こんぶ 押し豆腐 豚ひ き肉 鶏若鶏肉ひき肉	米 大麦 植物油 砂糖 ごま あられ麩 しゅうまいの皮 でんぷん	ねぎ 玉葱 干し椎茸 小松菜 ほうれんそう 白菜 人参	914 kcal 38.5 g 28.6 g
22	水	ご飯 白身魚のレモンムニエル ジャーマンポテト 肉団子スープ	ホキ ベーコン 鶏肉 木綿豆腐	米 薄力粉 植物油 バター じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが レモン汁 パセリ 玉葱 人参 しめじ 白菜 チンゲンツアイ	882 kcal 36.2 g 26.2 g
27	月	中華丼 キャベツのキムチ風 ぶどうゼリー	豚肉 むきえび こういか うすら卵 粉寒天 パルアガー	米 大麦 植物油 でんぷん ごま油 砂糖	玉葱 白菜 ねぎ 人参 たけのこ缶 干し椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが にんにく ぶどうジュース ぶどう缶	831 kcal 33.2 g 18.1 g
28	火	フィッシュサンド ミネストローネ グリーンサラダ	メルルーサ 豚肉 ベーコン 大豆	丸パン 薄力粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 植物油 シェルマカロニ	キャベツ 人参 玉葱 セロリー にんにく トマト缶 きゅうり ブロッコリー	807 kcal 39.7 g 30.9 g
29	水	ご飯 和風ハンバーグ 切干大根炒煮 けんちん汁 	平ひじき 豚肉 大豆 木綿豆腐 たまご 油揚げ 鶏鶏肉 かつお節	米 植物油 砂糖 パン粉 でんぷん ごま油 じゃがいも 板こんにゃく	玉葱 切干し大根 人参 ごぼう 大根 ねぎ	844 kcal 34.6 g 23.8 g
30	木	ししじゅうしい ゴーヤチャンプルー もずくスープ	豚肉 刻み昆布 豚肉 押し豆腐 たまご もずく かつお節 木綿豆腐	米 大麦 砂糖 ごま油	人参 干し椎茸 にがり キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	828 kcal 35.2 g 35.5 g
31	金	冷やしかき揚げうどん 焼肉中華サラダ お楽しみデザート	かつお節 こんぶ いか むき海老 たまご 豚肉 お楽しみデザート	冷凍うどん 砂糖 薄力粉 さつまいも 植物油 糸こんにゃく ごま油	小松菜 ねぎ 玉葱 人参 もやし キャベツ 青ピーマン きゅうり	825 kcal 36.1 g 26.4 g
<b>夏 季 休 業</b>						
8月 31日	月	夏野菜のカレーライス サラダ ぶどうゼリー	豚肉 粉寒天 パルアガー	米 大麦 じゃがいも はちみつ バター 薄力粉 植物油 砂糖	セロリー にんにく しょうが 玉葱 人参 なす トマト かぼちゃ スズキニ パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン とうもろこし缶 キャベツ ぶどうジュース ぶどう缶	911 kcal 23.8 g 27.4 g

◎今月の平均栄養価：エネルギー833kcal、たんぱく質31.6g、脂質25.6g

中学生一食あたりの基準値：エネルギー830kcal・たんぱく質35.3g(27~41.5g)・脂質 摂取エネルギー全体の20~30%(18.4g~27.8g)

栄養価は上段からエネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)をあらわしています。

食材名は主なものです。詳しく知りたい方は栄養士まで。

麺の日は食塩相当量が多めになります。汁の飲みすぎに注意しましょう。