７・８月予定献立表

2023年７・8月　　渋谷区立代々木中学校

日	牛乳	料理名	体の組織をつくる食材 1群	体の組織をつくる食材 2群	体の調子を整える食材 3群	体の調子を整える食材 4群	エネルギーとなる食材 5群	エネルギーとなる食材 6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
7月									
3 月	○	親子丼 磯香(いそか)あえ 小玉すいか	鶏肉,凍り豆腐,たまご	刻みのり,牛乳	にんじん,さやいんげん,小松菜	玉葱,もやし,小玉すいか	米,押麦,塩こうじ,しらたき,三温糖,片栗粉	油	740 kcal 32.1 g 19.3 g
4 火	○	ミートチーズドッグ インゲン豆のクリームスープ コーンサラダ	豚ひき肉,大豆,鶏若鶏肉胸(皮付き),いんげん豆(手亡豆)	ピザチーズ,牛乳,スキムミルク,クリームチーズ,生クリーム,牛乳	ホールトマト(缶),にんじん,小松菜	セロリ,にんにく,玉葱,ぶなしめじ,キャベツ,ホールコーン缶,きゅうり	無塩パン,パン粉,じゃがいも,米粉,三温糖	油	796 kcal 37.5 g 34.5 g
5 水	○	とうもろこしごはん トマト肉じゃが 青菜のごま和え 水ようかん	豚肉,こしあん	粉寒天,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,白すりごま,白練りごま	745 kcal 28.1 g 18.6 g
6 木	○	ちらしずし 大豆のかき揚げ 七夕汁 明日 7月7日は七夕行事食	たまご,凍り豆腐,焼き竹輪,大豆,鶏成鶏肉モモ(皮なし),なると	こんぶ,刻みのり,ちりめんじゃこ,ひじき,あおのり,牛乳	にんじん,オクラ	乾ししいたけ,かんぴょう(乾),枝豆,玉葱,だいこん	米,おおむぎ(米粒麦),三温糖,小麦粉,そうめん(乾),焼きふ	揚げ油,油	807 kcal 25.2 g 33.7 g
7 金	○	ご飯 マヒマヒのハーブパン粉焼き さっぱりかぼちゃサラダ イタリアンスープ	しいら ６０ｇ,ベーコン,豚肉,豚骨,たまご	粉チーズ,牛乳	パセリ,かぼちゃ,にんじん,ほうれんそう	にんにく,玉葱,エリンギ	米,パン粉,パン粉,三温糖,片栗粉	オリーブ油,油	741 kcal 32.3 g 24.8 g
8 土	○	五目チャーハン バンサンスー 豆乳担々スープ	豚ひき肉,八丁みそ,鶏ひき肉,豆乳	牛乳	にんじん,ピーマン,赤ピーマン,小松菜	にんにく,しょうが,ねぎ,乾ししいたけ,キャベツ,もやし,きゅうり	米,おおむぎ(米粒麦),緑豆はるさめ,片栗粉	油,ごま油,ねりごま	711 kcal 24.5 g 25.4 g
10 月	○	えびと枝豆のピラフ ベイクドポテト ミネストローネ	ベーコン,むきえび,豚肉,ベーコン	牛乳	にんじん,ホールトマト(缶)	玉葱,枝豆,セロリ,にんにく	米,おおむぎ(米粒麦),じゃがいも,マカロニ	油,バター	738 kcal 26.4 g 23.8 g
11 火	○	ジューシー（炊き込みご飯） 小いわしのから揚げ ツナとゴーヤのサラダ イナムドゥチ（みそ汁） 沖縄県の味めぐり	豚ばら,豚肉,小いわし,ツナ缶,生揚げ,かまぼこ,白みそ,西京みそ	すき昆布,こんぶ,牛乳	にんじん	乾ししいたけ,しょうが,にがうり,キャベツ,きゅうり,玉葱,だいこん	米,押麦,三温糖,米粉,片栗粉,板こんにゃく	揚げ油,油,卵不使用マヨネーズ	814 kcal 35.0 g 33.6 g
12 水	○	ロモサルタード（ペルー料理） キヌアのサラダ 渋谷ワンダフル給食	和牛モモ（脂肪なし）,まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)	牛乳	トマト,こねぎ,にんじん	玉葱,黄ピーマン,ホールコーン缶,冷凍グリンピース,レモン(果汁、生)	米,片栗粉,じゃがいも,もち麦,キヌア(玄穀)	オリーブ油,ごま油,油	796 kcal 31.9 g 31.5 g
13 木	○	ご飯 かつおのみそがらめ ひじきサラダ 冬瓜(とうがん)のかきたま汁(じる)	かつお　35ｇ,赤みそ,絹ごし豆腐,たまご	海藻ミックス,カットわかめ,こんにゃく入り寒天,こんぶ,牛乳	にんじん,小松菜	しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,玉葱,とうがん,ねぎ	米,片栗粉,米粉,三温糖	揚げ油,ごま油	747 kcal 37.5 g 22.1 g
14 金	○	冷やし五目うどん ガーリックじゃがバター 黒糖バナナケーキ	ロースハム,たまご,けずり節	こんぶ,牛乳,牛乳	にんじん	もやし,きゅうり,しょうが,にんにく,ホールコーン缶,バナナ	冷凍うどん,じゃがいも,小麦粉,黒砂糖	油,ごま油,バター	761 kcal 26.0 g 24.2 g
18 火	セレクト	麦ご飯 肉豆腐 小松菜のごまおひたし 冷凍みかん ★セレクト給食★ 飲み物をイチゴオレ カフェオレ リンゴジュース から選びます。	豚肩ロース(脂身付),焼き豆腐	牛乳	さやいんげん,小松菜	しょうが,玉葱,乾ししいたけ,えのきたけ,キャベツ,もやし,冷凍みかん	米,押麦,しらたき,三温糖,車麩	油,ごま(いり)	711 kcal 29.3 g 21.3 g
19 水	○	ご飯 大豆と小魚の甘辛揚げ サケのポテトサラダ焼き 野菜たっぷりみそ汁	大豆,さけ　６０ｇ,豆乳,けずり節,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,みそ	かえり煮干し,こんぶ,牛乳	にんじん,小松菜	ホールコーン缶,玉葱,キャベツ,もやし,ねぎ	米,片栗粉,三温糖,塩こうじ,じゃがいも	揚げ油	747 kcal 39.6 g 21.2 g
20 木	○	キャロットライスのクリームソースかけ ひよこ豆サラダ サイダーポンチ	鶏肉,いか　角切り,ひよこまめ(乾)	牛乳,スキムミルク,ピザチーズ,生クリーム,牛乳	にんじん	にんにく,玉葱,エリンギ,キャベツ,きゅうり,レモン果汁,みかん缶,パインアップル(缶詰),黄桃缶	米,押麦,小麦粉,米粉,三温糖	バター,油	831 kcal 28.2 g 20.5 g
8月									
30 水	○	代っ中特製ポークカレー 玉ねぎドレッシングサラダ 冷凍りんご	豚肩肉,豚骨,レンズまめ(乾)	スキムミルク,牛乳	にんじん	セロリ,しょうが,にんにく,ソテーオニオン,玉葱,キャベツ,きゅうり,りんご	米,押麦,じゃがいも,小麦粉	油,バター	840 kcal 25.5 g 23.9 g
31 木	○	キムチチャーハン カリカリワンタンサラダ 中華コーンスープ	豚肉,オイスターソース,たまご	牛乳	ピーマン,にんじん,チンゲンツァイ	玉葱,ねぎ,キムチ,キャベツ,きゅうり,クリームコーン,ホールコーン缶	米,押麦,三温糖,わんたん皮,片栗粉	ごま油,油,ごま,揚げ油	693 kcal 21.6 g 24.5 g

朝ご飯を食べて登校しよう！
熱中症の予防にもなるよ。