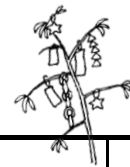




# 7月献立表



足立区立第六中学校  
校長 鶴飼康成  
栄養士 竹内美涼

| 日曜   | 献立  | 牛乳          | 赤の仲間<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                             | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | 1人分<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量           |
|------|---|-------------|--|--|--|---------------------------------------|
| 1 月  | 冷やしきつねうどん<br>チーズサモサ<br>パイナップル                 | ○           | ★学乳,鶏こま肉(皮付き),カットわかめ,油揚げ,★サラダチーズ                       | 無塩冷凍うどん,砂糖,じゃがいも,ぎょうざの皮,揚げ油                  | にんじん,長ねぎ,パイナップル  | 831 kcal<br>35.9 g<br>33.1 g<br>3.4 g |
| 2 火  | くふあじゅーしー<br>とうがん汁<br>サターアランダギー                | ○           | ★学乳,豚小間,蒸しかまぼこ,油揚げ,刻み昆布,たまご,木綿豆腐,豆乳                    | 米,もち米,油,砂糖,でんぷん,小麦粉,黒砂糖,黒すりごま,揚げ油            | にんじん,しょうが,とうがん   | 875 kcal<br>34.4 g<br>29.1 g<br>2.5 g |
| 3 水  | 麦ご飯<br>さばのごまみそ焼き<br>ひじきの煮物<br>粕汁              | ○           | ★学乳,さば,赤みそ,豚小間,芽ひじき,焼き竹輪,大豆,白みそ                        | 米,米粒麦,砂糖,白すりごま,白いりごま,こんにゃく,油,じゃがいも           | にんじん,だいこん,ぶなしめじ  | 758 kcal<br>36.5 g<br>26.2 g<br>2.6 g |
| 4 木  | ピリ辛鳥丼<br>マセドアンサラダ<br>オレンジ                     | ○           | ★牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮付き)  | 米,砂糖,じゃがいも,サラダ油,はちみつ                         | 玉葱,りんごジャム,チンゲンツァイ,キャベツ,にんじん,冷凍ホールコーン,オレンジ                  | 769 kcal<br>29.8 g<br>21.4 g<br>1.6 g |
| 5 金  | カレー焼パン<br>バジルドレサラダ<br>コーンクリームシチュー             | ○           | ★学乳,豚ひき肉,大豆,たまご,ツナ水煮,鶏こま肉,いんげんまめ,★調理用牛乳(学乳),調製豆乳,★粉チーズ | ★コッペパン,油,でんぷん,パン粉(乾燥),じゃがいも,砂糖,オリーブ油,コーンスターチ | 玉葱,にんじん,しょうが,きゅうり,にんにく(りん茎),レモン汁,クリームコーン,パセリ               | 779 kcal<br>27.6 g<br>28.7 g<br>3.3 g |
| 6 土  | 土曜授業日(給食なし)                                   |             |  |  |  |                                       |
| 7 日  |   |             |  |  |  |                                       |
| 8 月  | 七夕寿司<br>すまし汁<br>七夕ゼリー                         | ○           | ★学乳,ツナ水煮,油揚げ,たまご,刻みのり,パールアガー,粉寒天,豆乳                    | 米,砂糖,そうめん(乾),玉ふ                              | たけのこ(水煮缶詰),干し椎茸,にんじん,さやえんどう,オクラ,レモン汁                       | 710 kcal<br>29.1 g<br>17.2 g<br>2.4 g |
| 9 火  | ご飯<br>鯖の味噌チーズ焼き<br>和風サラダ<br>けんちん汁             | ○           | ★学乳,さば,赤みそ,★ピザチーズ,わかめ,鶏こま肉(皮なし),木綿豆腐                   | 米,砂糖,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく                        | しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,だいこん,干し椎茸,こまつな                     | 716 kcal<br>34.9 g<br>25.3 g<br>3.2 g |
| 10 水 | ツナマヨポテトパン<br>チーズサラダ<br>イタリアンスープ               | ○           | ★学乳,ツナ水煮,★サラダチーズ,ベーコン                                  | 無塩パン,マヨネーズ,じゃがいも,油,砂糖,マカロニ(副食用)              | 冷凍ホールコーン,きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ,玉葱,トマト缶詰,パセリ                   | 696 kcal<br>25.2 g<br>31.7 g<br>2.1 g |
| 11 木 | 大豆とツナのごはん<br>卵焼き<br>小松菜とじゃこのおひたし<br>北海汁       | ○           | ★学乳,大豆,ツナ水煮,たまご,若鶏ひき肉,★調理用牛乳(学乳),ちりめん,油揚げ,カットわかめ,白みそ   | 米,砂糖,油,じゃがいも,★バター                            | 干し椎茸,こまつな,にんじん,もやし,キャベツ,冷凍ホールコーン                           | 770 kcal<br>38.0 g<br>25.9 g<br>3.7 g |
| 12 金 | もろこしご飯<br>小魚のレモン醤油揚げ<br>わさび和え<br>豆腐団子汁        | ○           | ★学乳,ししゃも(生干し),板なしかまぼこ,絹ごし豆腐,鶏こま肉(皮付き)                  | 米,小麦粉,でんぷん,揚げ油,砂糖,白玉粉                        | とうもろこし,冷凍ホールコーン,レモン汁,もやし,こまつな,にんじん,干し椎茸,だいこん               | 727 kcal<br>28.7 g<br>20.2 g<br>3.8 g |
| 13 土 |   |             |  |  |  |                                       |
| 14 日 |   |             |  |  |  |                                       |
| 15 月 | 海の日   |             |  |  |  |                                       |
| 16 火 | 冷やし中華<br>たご焼きポテト<br>果物                        | ○           | ★学乳,鶏若鶏肉胸(皮なし),★たご足(ゆで),粉かつお,花かつお,あおのり                 | 冷凍ラーメン,砂糖,練りごま,ごま油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,小麦粉,揚げ油   | しょうが,きゅうり,にんじん,もやし,★小玉すいか                                  | 802 kcal<br>44.8 g<br>24.0 g<br>4.2 g |
| 17 水 | 黒砂糖パン<br>夏野菜のスパニッシュオムレツ<br>こぎつねサラダ<br>オニオンスープ | ○           | ★学乳,ベーコン,たまご,★調理用牛乳(学乳),★ピザチーズ,油揚げ,絹ごし豆腐               | ★黒砂糖パン,じゃがいも,油,しらたき,砂糖,ごま油                   | かぼちゃ,玉葱,赤ピーマン,ズッキーニ,えだまめ,もやし,こまつな,キャベツ,にんじん                | 725 kcal<br>33.4 g<br>32.4 g<br>3.8 g |
| 18 木 | ひつまぶし<br>ぼん酢和え<br>すまし汁                        | ○           | ★学乳,さんま蒲焼き用,カットわかめ,絹ごし豆腐                               | 米,米粒麦,でんぷん,揚げ油,砂糖                            | しょうが,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,レモン汁,えのきたけ                         | 759 kcal<br>28.1 g<br>27.4 g<br>2.9 g |
| 19 金 | 夏野菜カレー<br>レモンドレサラダ<br>フルーツ白玉                  | ジ<br>ヨ<br>ア | ★ジョア(ブレン),豚ひき肉,大豆,絹ごし豆腐                                | 米,米粒麦,油,★バター,小麦粉,サラダ油,砂糖,白玉粉                 | 玉葱,★なす,ズッキーニ,にんじん,にんにく,しょうが,もやし,キャベツ,レモン汁,みかん缶,★パイナップル,もも缶 | 841 kcal<br>25.3 g<br>19.1 g<br>2.5 g |
| 20 土 |   |             |  |  |  |                                       |
| 21 日 | 夏季休業開始  |             |  |  |  |                                       |
| 22 月 | サマースクール                                       |             |  |  |  |                                       |
| 23 火 |   |             |  |  |  |                                       |
| 24 水 |   |             |  |  |  |                                       |
| 25 木 |   |             |  |  |  |                                       |
| 26 金 |   |             |  |  |  |                                       |
| 27 土 |   |             |  |  |  |                                       |
| 28 日 |   |             |  |  |  |                                       |
| 29 月 | サマースクール                                       |             |  |  |  |                                       |
| 30 火 |   |             |  |  |  |                                       |
| 31 水 |   |             |  |  |  |                                       |