



7月予定献立表



足立区立入谷南中学校
栄養士 碓谷希

日 曜	牛 乳	献立名	たんぱく質・カルシウム	でんぷん・脂肪	ビタミン	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える	
1 月		ご飯 のり佃煮 魚の甘酢ソース 味噌ドレッシング和え 白玉汁	牛乳,もみのり,芽ひじき,さば 白みそ,豆腐,鶏肉	米,砂糖,じゃがいも,ごま油 サラダ油,白すりごま,白玉粉 こんにゃく,でんぷん	しょうが,玉ねぎ,きゅうり,キャベツ にんじん,ごぼう,長ねぎ	788
						33.3
2 火		ちくわパン ガーリックポテト 野菜スープ	牛乳,ツナ,焼き竹輪 ピザチーズ,ウィンナー うずら卵水煮	無塩パン,サラダ油,でんぷん エッグケアマヨネーズ じゃがいも,揚げ油	玉ねぎ,キャベツ,にんじん こまつな,しめじ	727
						29.6
3 水		ご飯 豚みそあん 鶏肉と厚揚げのピリ辛煮 野菜のポン酢和え	牛乳,豚ひき肉,大豆の華 赤みそ,鶏肉,生揚げ,厚削り うずら卵水煮,ロースハム	米,砂糖,でんぷん 白ごま,じゃがいも,サラダ油	にんにく,しょうが,玉ねぎ にんじん,干し椎茸,キャベツ もやし,こまつな,レモン汁	849
						38.8
4 木		はちみつレモントースト ポークビーンズ かにフレーク入りサラダ	牛乳,いんげんまめ,豚肉 むきえび,いか かにフレーク,カットわかめ	無塩食パン,バター,砂糖 はちみつ,じゃがいも マカロニ,サラダ油	レモン汁,レモン,にんじん 玉ねぎ,さやいんげん キャベツ,きゅうり	724
						35.5
5 金		ちらし寿司 セタそうめん 水ようかん	牛乳,卵,油揚げ,さけ,鶏肉 板なしかまぼこ,豆腐 こしあん,粉寒天	米,砂糖,サラダ油,ふ そうめん,水あめ	にんじん,かんぴょう,しょうが こまつな,しめじ,長ねぎ	711
						36.1
8 月		夏野菜のカレーライス 果物 ハムとこんにゃくのサラダ	牛乳,鶏肉 ボンレスハム	米,米粒麦,揚げ油,バター 小麦粉,サラダ油,はちみつ こんにゃく,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,かぼちゃ にんじん,なす,ズッキーニ,トマト缶 キャベツ,赤ピーマン,きゅうり,果物	777
						27.2
9 火		ご飯 カレーごま 魚のカレー揚げ じゃがいものそぼろ煮 味噌汁	牛乳,魚,きびなご,鶏ひき肉 生揚げ,赤みそ,白みそ	米,白ごま,でんぷん 小麦粉,揚げ油 じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん 干し椎茸,玉ねぎ,こまつな,長ねぎ	817
						35.2
10 水		ジャンバラヤ タンドリーチキン オニオンドレサラダ フルーツポンチ	牛乳,ベーコン,むきえび 鶏モモ肉,油揚げ プレーンヨーグルト	米,じゃがいも サラダ油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,しめじ,ピーマン たもぎたけ,にんにく,しょうが,キャベツ こまつな,冷凍ホールコーン パインチビット缶,みかん缶,バナナ	806
						29.8
11 木		焼きカレーパン 枝豆のポタージュ ツナサラダ	牛乳,豚ひき肉,大豆の華 レンズまめ,ピザチーズ 豆乳,生クリーム,ツナ	無塩パン,でんぷん,小麦粉 パン粉,じゃがいも,バター サラダ油,ごま油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,しょうが えだまめ,パセリ,キャベツ だいこん,しめじ	748
						35.4
12 金		カレー南蛮うどん かき揚げ りんごヨーグルト	牛乳,鶏肉,油揚げ 焼き竹輪,プレーンヨーグルト	無塩冷凍うどん,でんぷん 小麦粉,揚げ油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,長ねぎ ゴーヤ,りんご缶	739
						29.9
15 月	海の日					
16 火		ココアパン オムレツ フライビーンズサラダ コーンチャウダー	牛乳,たまご,ベーコン,大豆 ピザチーズ,大豆,豆乳 生クリーム	ココアパン,じゃがいも バター,砂糖,でんぷん ごま油,サラダ油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,たもぎたけ キャベツ,もやし,きゅうり,しめじ 冷凍ホールコーン,パセリ	886
						37.3
17 水		冷や汁 めひかりのから揚げ 切干大根入りサラダ 冷凍みかん	牛乳,ツナ,豆腐,白みそ 麦みそ,メヒカリ ロースハム,カットわかめ	米,米粒麦,白すりごま 小麦粉,でんぷん 揚げ油,砂糖,ごま油	きゅうり,にんじん,もやし,しょうが こまつな,切干しだいこん,冷凍みかん	695
						31.6
18 木		麻婆ナス丼 ナムル キャロットオレンジゼリー	牛乳,豚ひき肉,大豆,赤みそ 豚レバーひき肉, うずら卵,大豆の華 板なしかまぼこ,粉寒天	米,米粒麦,揚げ油,油,砂糖 ごま油,でんぷん,白ごま	なす,にんにく,しょうが,玉ねぎ にんじん,もやし,こまつな,長ねぎ りんご濃縮還元ジュース,みかん缶	804
						29.7

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

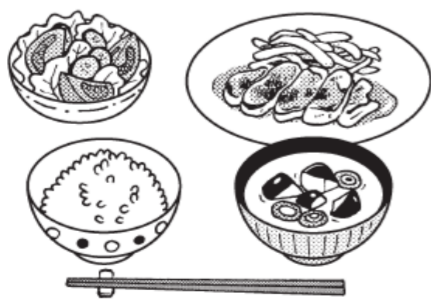
【予定】

*7月18日(木)：夏休み前最後の給食になります

*夏休み明けの給食は、9月5日(木)からです

◆◇夏休みを
元気に乗り切るために

1日3食しっかり食べよう



わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

©少年写真新聞社2023より



昨年に続き

7月8日～12日は、『入谷南中スペシャル』

カレーフェアVol.2を開催します!!

食欲が落ちてくるこの時期、刺激のあるスパイシーなものを食べて、夏バテせずに暑い季節を乗り切りましょう!

7月の旬の野菜：きゅうり・トマト・ピーマン
枝豆・なす・とうもろこしなど



保護者の皆さまへ

*夏休み明けの給食は、9月5日(木)からとなります。

9月の献立は、9月2日(月)に配布します。ご了承ください。

*夏休み前に白衣を持ち帰ったご家庭は、洗濯をして9月2日に忘れずに持たせてください。

ご協力お願いいたします。