

2024



7月

予定献立表



足立区立入谷中学校

校長 小出 泰隆

栄養士 井上 奈奈

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	ジャージャー麺 ゆでとうもろこし チーズじゃが丸		学乳 豚肉 みそ 粉チーズ サラダチーズ	蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でんぶん じゃがいも	きゅうり もやし チンゲンツアイ にんにく しょうが 長ねぎ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 にんじん とうもろこし	838 31.9
2火	たご飯 五目卵焼き カリカリじゃこサラダ 吉野汁		学乳 たご 油揚げ たまご 冷凍むきえび 鶏肉 ちりめん 生揚げ	米 砂糖 油 ごま油 白いりごま でんぶん	にんじん 玉葱 干し椎茸 さやいんげん もやし きゅうり キャベツ だいこん 長ねぎ こまつな	722 37.1
3水	わかめご飯 あじフライ ポイル野菜 かきたま汁		学乳 炊きこみわかめ あじ たまご 木綿豆腐	米 小麦粉 パン粉 油 でんぶん	キャベツ きゅうり こまつな 長ねぎ	765 33.0
4木	ラタトゥイユのナンピザ クリームシチュー 果物 <b>オリンピック フランスメニュー</b>		学乳 ベーコン ピザ チーズ 鶏肉 牛乳 粉チーズ 生クリーム	ナン オリーブ油 じゃがいも 油 バター 小麦粉	にんにく 玉葱 なす ズッキーニ ビーマン 赤ビーマン トマト缶詰 バジル にんじん 冷凍ホールコーン パセリ 冷凍みかん	753 31.9
5金	七夕寿司 焼きししやも 冷やしそうめん汁 お星さまゼリー <b>七夕メニュー</b>		学乳 鶏肉 油揚げ 冷凍むきえび 刻みのり ししやも カットわかめ 板なしかまぼこ うずら卵水煮 厚削り パールアガー	米 砂糖 白いりごま 油 そうめん(乾)	にんじん 干し椎茸 かんぴょう れんこん さやいんげん 長ねぎ こまつな ぶどうジュース ナタデココ	791 33.3
8月	麦ごはん 小魚ふりかけ 西湖豆腐 じゃが芋と茎わかめの金平		学乳 あおのり ちりめん 押し豆腐 豚肉 くきわかめ	米 押麦 白いりごま 油 砂糖 でんぶん じゃがいも 糸こんにゃく ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ トマト 長ねぎ には	748 29.1
9火	ペンネアラビアータ イタリアンサラダ 米粉のパンナコッタ <b>お誕生日給食</b>		学乳 鶏肉 粉チーズ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	ペンネ オリーブ油 砂糖 グラニュー糖 米粉	にんにく しょうが セロリー タカノツメ 玉葱 にんじん ぶなしめじ トマト缶詰 キャベツ きゅうり 赤ビーマン 黄ビーマン 冷凍ホールコーン レモン パインチビット(缶詰)	778 30.1
10水	米粉パン 鶏の照り焼き コールスローサラダ レンズ豆のスープ		学乳 鶏肉 レンズまめ	米粉パン 油 じゃがいも 米粉	しょうが キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 にんにく パセリ	700 41.7
11木	麦ごはん 魚の利休焼き じゃがいもとビーフンのピリ辛炒め 五目みそ汁		学乳 あかうお 豚肉 鶏肉 生揚げ カットわかめ みそ 厚削り	米 押麦 砂糖 練りごま 黒いりごま じゃがいも ビーフン 油 ごま油 白いりごま	にんじん にんにく しょうが には だいこん 長ねぎ こまつな	749 33.4
12金	高野豆腐そぼろ丼 春雨サラダ 白玉あずき		学乳 鶏肉 凍り豆腐 厚削り 鶏肉 あずき(乾)	米 押麦 油 砂糖 でんぶん 緑豆はるさめ ごま油 白いりごま 白玉粉	しょうが 干し椎茸 にんじん 長ねぎ グリーンピース(冷凍) もやし きゅうり	888 33.0
16火	焼きカレーパン カリカリポテトサラダ 洋風卵スープ		学乳 レンズまめ 豚肉 凍り豆腐 たまご 鶏肉	無塩パン 油 バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 でんぶん	玉葱 にんじん しょうが にんにく キャベツ 冷凍ホールコーン きゅうり パセリ こまつな	733 32.7
17水	とうもろこしごはん 魚の竜田揚げ 小松菜のごま醤油和え 豚汁 <b>野菜の日</b>		学乳 さば 豚肉 木綿豆腐 みそ 厚削り	米 バター 米粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 白いりごま じゃがいも 板こんにゃく	とうもろこし しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	775 34.4
18木	えびクリームライス 海藻サラダ 果物 <b>セレクト給食</b>		学乳 鶏肉 冷凍むきえび 調理用牛乳 粉チーズ 海藻ミックス(乾燥)	米 押麦 バター 油 小麦粉 砂糖 白いりごま	にんじん 玉葱 エリンギ パセリ キャベツ きゅうり 小玉すいか	740 29.9

※食材の納入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。



夏休み

