



# 7月献立表



足立区立鹿浜菜の花中学校

日	曜	飲み物	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー	
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	たんぱく質	
1	月		ごはん のり佃煮 カレー肉じゃが わかめサラダ	豚肉、生揚げ、 ツナオイル漬 け	牛乳、もみ のり、わかめ	にんじん、さ やいんげん、 こまつな	ぶなしめじ、玉葱、 キャベツ	米、砂糖、じゃ ががいも、こん にやく	油、白いり ごま、ごま 油	776 kcal 30.7 g	
2	火		黒糖パン 魚のパン粉焼き コーンサラダ かぼちゃのポタージュ	ホキ、豆乳、白 いんげん豆	牛乳	にんじん、か ぼちゃ	キャベツ、もやし、 きゅうり、ホールコー ン、玉葱	黒砂糖パン、パ ン粉、じゃがい も	エッグケア マヨネー ズ、油	725 kcal 34.6 g	
3	水		チンジャオロース丼 塩ナムル とうふ白玉ポンチ	豚肉、赤みそ、 いか、絹ごし豆 腐	牛乳	ピーマン、赤 ピーマン、に んじん、こま つな	にんにく、しょうが、た けのこ水煮、玉葱、 黄ピーマン、緑豆もや し、きゅうり、みかん 缶、パイン缶、もも 缶、レモン汁	米、押麦、砂 糖、でんぶん、 白玉粉	油、ごま 油、白いり ごま	823 kcal 34.0 g	
4	木		なすのミートソーススパゲティ アーモンドサラダ ココアケーキ	豚レバーひき 肉、大豆、卵、 豆乳、白いん げん豆	牛乳、粉 チーズ	にんじん、こ まつな	玉葱、セロリー、にん にく、しょうが、なす、 キャベツ	スパゲッティ、 小麦粉、砂 糖、チョコチッ プ	オリーブ 油、油、 アーモン ド、バター	855 kcal 35.6 g	
5	金		ちらし寿司 あんかけ卵焼き ゴマ和え 天の川汁	鶏肉、油揚げ、 卵、豚ひき肉、 木綿豆腐	牛乳、しらす 干し	にんじん、こ まつな、オク ラ	干し椎茸、かんびよ う、玉葱、たけのこ水 煮、しょうが、キャベ ツ、きゅうり、えのきた け、長ねぎ	米、砂糖、でん ぶん、そうめ ん、麩	油、ごま 油、白いり ごま、白す りごま、練り ごま	715 kcal 31.5 g	
8	月		チキンピラフ ポテトのチーズ焼き 洋風たまごスープ	鶏肉モモ、 ベーコン、レン ズまめ、たまご	牛乳、生ク リーム、ピザ チーズ	にんじん、 ピーマン、こ まつな	玉葱、エリンギ、ホー ルコーン、にんにく	米、じゃがい も、でんぶん	豆乳クリー ムバター、 油	709 kcal 27.3 g	
9	火		冷やし中華 スパイシーポテト 小玉すいか	鶏肉ささ身、大 豆	牛乳	にんじん	しょうが、もやし、きゅ うり、ホールコーン、 小玉すいか	中華麺、砂 糖、でんぶん、 じゃがいも	ごま油、油	684 kcal 33.0 g	
10	水		ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ おかか和え 豚汁	鶏肉、油揚げ、 大豆、卵、糸け ずり節、豚肉、 木綿豆腐、赤 みそ、白みそ	牛乳、芽ひ じき、ししゃ も、あおのり	にんじん、こ まつな	しょうが、もやし、ごほ う、長ねぎ	米、砂糖、小 麦粉、でんぶ ん、じゃがいも	油	729 kcal 30.0 g	
11	木		ピザトースト マカロニのクリーム煮 シーフードサラダ	ベーコン、鶏 肉、豆乳、白 いんげん豆、い か、えび	牛乳、ピザ チーズ	トマト缶、ピー マン、にんじ ん、こまつな	にんにく、玉葱、ぶな しめじ、クリームコー ン、キャベツ	食パン、マカロ ニ、じゃがい も、小麦粉、砂 糖	油、豆乳ク リームバ ター	702 kcal 33.9 g	
12	金		ごはん 魚のおろし煮 鶏ささみ入りサラダ 豆腐の味噌汁	たら、鶏肉さ さ身、木綿豆 腐、油揚げ、赤 みそ、白みそ	牛乳、わか め	こねぎ、にん じん	しょうが、だいこん、 キャベツ、きゅうり、も やし、長ねぎ、玉葱	米、でんぶん、 砂糖	油、ごま 油、白すり ごま	711 kcal 33.8 g	
15	月	海の日									
16	火		チョコチップパン ポテトオムレツ オニオンドレッシングサラダ 冷凍みかん	卵、ベーコン、 レンズまめ、豆 乳	牛乳	にんじん、こ まつな	玉葱、キャベツ、ホー ルコーン、冷凍みか ん	チョコチップパ ン、じゃがいも、 砂糖	油、豆乳ク リームバ ター	691 kcal 27.6 g	
17	水		ごはん さばのねぎみそ焼き ツナサラダ 冬瓜のすまし汁	さば、赤みそ、 ツナオイル漬 け、豚肉、木綿 豆腐	牛乳	にんじん	玉葱、長ねぎ、キャ ベツ、きゅうり、とうが ん、えのきたけ	米、砂糖、でん ぶん	油、ごま油	748 kcal 34.6 g	
18	木		トマトキーマカレー 豆腐サラダ アロエヨーグルト	大豆、豚レ バーひき肉、 木綿豆腐	牛乳、粉 チーズ、わ かめ、プレー ンヨーグルト	にんじん、ト マト、トマト 缶、こまつな	にんにく、しょうが、玉 葱、セロリー、キャベ ツ、みかん缶、パイン 缶	米、押麦、小 麦粉、はちみ つ、緑豆はるさ め、砂糖	油、豆乳ク リームバ ター、ごま 油、白いり ごま	825 kcal 30.7 g	

※都合により献立内容を変更する場合がございます。