



令和元年



7月献立表



上石神井中学校

実施日		献立名	牛乳	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)
1	月	ブルコギ丼 トックスープ すいか	○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら こまつな	玉葱 もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく 大根 ねぎ すいか	米 砂糖 トック	油 ごま油 ごま	789	13.7
2	火	♪半夏生(7/2メニュー) タコめし 切り干し大根とにんじんの炒め物 野菜と生揚げの煮物	○	油揚げ たこ 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン さやいんげん	ごぼう たけのこ 切り干し大根 生姜 ししいたけ 玉葱	米 もち米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	762	16.7
3	水	なすとトマトのスパゲッティ ツナドレサラダ プラム	○	ベーコン 豚肉 大豆 みそ ツナ缶	牛乳 チーズ	トマト にんじん こまつな	にんにく 玉葱 とうもろこし なす キャバツ もやし プラム	スパゲティ じゃがいも 砂糖	オリーブ油 油	846	14.8
4	木	ご飯 のりの佃煮 魚の竜田揚げ 野菜のごま酢和え けんちん汁	○	マンダイ	牛乳 のり しらす干し	にんじん こまつな	生姜 にんにく しいたけ キャバツ ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	732	18.6
5	金	♪七夕(7/7メニュー) カリカリ梅茗ご飯 ひまわり団子 七夕汁 アセロラゼリー	○	豚肉 大豆 なると	牛乳 しらす干し わかめ 粉寒天	オクラ にんじん	梅干し 玉葱 生姜 とうもろこし 大根 えのきたけ	米 でん粉 砂糖 くすきり カルピス アセロラジュース	ごま油	764	14.2
8	月	麻婆なす豆腐丼 茎わかめサラダ フルーツ白玉	○	豚肉 木綿豆腐 八丁味噌	牛乳 くきわかめ 寒天缶	にんじん	生姜 にんにく しいたけ 玉葱 ねぎ なす 大根 キャバツ とうもろ こし みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 砂糖 でん粉 白玉	油 ごま油 ごま	911	12.0
9	火	ジャンバラヤ じゃが芋のチーズオムレツ ビーフンスープ	○	大豆 豚肉 ウィンナー ベーコン 卵	牛乳 調理用牛乳 チーズ	青ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉葱 とうもろこし しめじ もやし	米 じゃがいも ビーフン	油 ごま油	752	15.5
10	水	ご飯 生揚げと鶏肉のチリソース 春雨サラダ すいか	○	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく しいたけ 玉葱 セロリー もやし きゅうり すいか	米 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油	822	15.3
11	木	食パン カルピスクリーム 魚のステーキ 夏野菜のポトフ ゆでとうもろこし	○	かじきまぐろ ベーコン 鶏肉 ウィンナー	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん トマト オクラ さやいんげん	にんにく 玉葱 キャバツ ズッキーニ とうもろこし	食パン 砂糖 くす粉 カルピス じゃがいも	バター 油	907	19.1
12	金	夏野菜カレー 福神づけ キャバツとハムのサラダ メロン	○	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 なす りんご 福神漬 キャバツ きゅうり とうも ろこし メロン	米 小麦粉 砂糖	油 バター	866	13.0
15	月	海の日 「海の恩恵に感謝するとともに、海洋日本国の繁栄を願う日」です。									
16	火	奄美の鶏飯(鹿児島県郷土料理) (炒り卵別配付) ちくわの磯辺揚げ 野菜のお浸し	○	鶏肉 卵 竹輪	牛乳 あおのり	あさつき にんじん こまつな	たくあん 生姜 ししいたけ キャバツ もやし	米 砂糖 小麦粉	油	794	17.9
17	水	ご飯 ちりめん山椒 千草焼き ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁	○	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	えのきたけ しいたけ キャバツ きゅうり 大根 玉葱	米 水あめ 砂糖 じゃがいも	油 ごま	759	17.5
18	木	♪土用入り(7/27)メニュー ご飯 いわしの蒲焼 梅おかか和え 冬瓜汁	○	いわし かつお節 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	キャバツ ねり梅 まいたけ 生姜 とうがん	米 でん粉 砂糖	油 ごま	750	17.0
19	金	♪えらんでランチ(給食委員会活動)		※AセットかBセットを生徒が選び、給食委員に注文をしています。							
		★Aセット 丸パン 照り焼きチキン 枝豆とじゃが芋のソテー 小松菜とキャバツのスープ 冷凍りんご	○	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	生姜 にんにく えだまめ とうもろこし キャバツ 冷凍りんご	丸パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	バター	856	17.2
		★Bセット 丸パン タンドリーチキン 枝豆とじゃが芋のソテー 小松菜とキャバツのスープ 冷凍パイン	○	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	玉葱 にんにく 生姜 セロリー えだまめ とうもろこし キャバツ 冷凍パイン	丸パン じゃがいも	バター	845	17.8

7月20日(土)～8月29日(木) 夏期休業中も「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、規則正しい生活をおくりましょう!

※今月の生乳産地予定は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道の予定です。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

7月平均値はAセットで計算しています。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	805	15.9	26.4	3.3	384	121	3.5	330	0.46	0.61	44	5.8
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上