



# [ 7 月 給 食 献 立 表 ]



令和5年度

7月の給食目標 暑さに負けない食生活を送ろう

中野区立明和中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	トピック
3月	★世界の料理 モンゴル★ ツオイワン	○	ホーショール 人參サラダ 	牛乳、豚肉、鶏肉	中華麵、ｷﾞﾈｰﾙ油、 じゃが芋、餃子の皮、 なたね油	にんにく、生姜、 玉葱、ｷﾞﾈｰﾙ油、 人参、たけのこ、 干し椎茸、ニラ、 レモン果汁	酒、しょうゆ、 こしょう、塩、 酢、 エッグケア（卵 不使用ﾀﾞｲｰﾄﾞｽﾞ）	735 kcal 28.1 g 34.8 g	☆3日(月) <b>世界の料理 モンゴル</b> 今月の世界の料理は給食で再現します。ツオイワンは、モンゴル風の焼うどんです。細かく切ったじゃが芋が入っています。ホーショールは、揚げ餃子で、モンゴルでは、羊肉を使いますが、給食では、豚肉を使ったジャンボサイズの餃子にします。お楽しみ。
4火	ごはん	○	生揚げの味噌炒め ｷﾞﾈｰﾙ油の中巻和え 南瓜のにんにく炒め	牛乳、豚肉、みそ、 生揚げ、わかめ、 ツナ油漬、ベーコン	米、麦、ｷﾞﾈｰﾙ油、 砂糖、でんぷん、 ごま油	にんにく、生姜、 玉葱、人参、たけのこ、 ｷﾞﾈｰﾙ油、干し椎茸、 グリーンピース、 もやし、かぼちゃ、 エリンギ	鶏がら、 しょうゆ、 一味唐辛子、 酢、塩、 こしょう	821 kcal 34.1 g 29.9 g	
5水	押し麦ごはん	○	わかさぎと大豆の甘辛揚げ じゃが芋の金平 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳、大豆、 わかさぎ、豆腐、 わかめ	米、麦、でんぷん、 なたね油、砂糖、 ごま油、じゃが芋、 白ごま	ごぼう、人参、 ピーマン、 えのきだけ、長葱	酒、しょうゆ、 本みりん、 かつお節、 出し昆布、塩	758 kcal 25.4 g 22.9 g	
6木	手作り シナモンシュガーパン	○	じゃが芋のカレー煮 レモﾝﾄﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ ﾏﾞｰｸﾞ	牛乳、豚肉	パン用小麦粉、 砂糖、オリーブ油、 グラニュー糖、 ｷﾞﾈｰﾙ油、じゃが芋、 こんにゃく	玉葱、人参、 グリーンピース、 大根、胡瓜、 ピーマン、レモン果汁	パン酵母、塩、 シナモンパウダー、 かつお節、酒、 しょうゆ、 本みりん、 カレー粉、 白ワイン、 こしょう	644 kcal 24.0 g 19.1 g	☆7日(金) <b>七夕メニュー</b> 色とりどりの七夕飾りや、星をイメージした献立です。
7金	★七夕メニュー★ 鮭寿司	○	笹かまの磯辺揚げ おかか浸し そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳、鮭、卵、 笹かまぼこ、青のり、 かつお節、アガー	米、砂糖、ｷﾞﾈｰﾙ油、 白ごま、小麦粉、 なたね油、そうめん、 麩	小松菜、ｷﾞﾈｰﾙ油、 人参、オクラ、 みかん缶、黄桃缶	出し昆布、酒、 酢、塩、 しょうゆ、 本みりん、 かつお節、 サイダー	735 kcal 27.5 g 17.5 g	
10月	★とうきょう元氣農場ﾊﾞｼﾞﾙ使用★ スパゲティジェノベーゼ	○	紅茶のケーキ アーモンドサラダ	牛乳、ベーコン、 チーズ、牛乳、 卵	スパゲティ、ｷﾞﾈｰﾙ油、 じゃが芋、オリーブ油、 アーモンド、白ごま、 小麦粉、バター、 砂糖	にんにく、 さやいんげん、 ﾊﾞｼﾞﾙ、ｷﾞﾈｰﾙ油、 胡瓜、玉葱	塩、こしょう、 ベーキングパウダー、 紅茶、酢	744 kcal 26.1 g 30.8 g	☆10日(月) <b>スパゲティ ジェノベーゼ</b> スパゲティのソースで使うﾊﾞｼﾞﾙは、とうきょう元氣農場で栽培された、この時期限定のﾌﾞﾚｯｼﾞｬﾊﾞｼﾞﾙを使います。新鮮なﾊﾞｼﾞﾙを明和中生のみなさんに食べてもらうために、八百屋さんに枝付きで納品してもらいます。
11火	★熊本県 郷土料理★ ご飯	○	阿蘇風からあげ ｷﾞﾈｰﾙ油の高菜和え 熊本ﾄﾏﾄだご汁	牛乳、鶏肉、 かつお節、豆腐、 鶏肉	米、麦、でんぷん、 小麦粉、なたね油、 ごま油、白ごま、 ｷﾞﾈｰﾙ油、じゃが芋、 板こんにゃく	生姜、にんにく、 ｷﾞﾈｰﾙ油、人参、 高菜漬、ﾄﾏﾄ、 大根、ごぼう、 しめじ、長葱、 小松菜	塩、本みりん、 酒、しょうゆ、 かつお節	728 kcal 29.8 g 20.2 g	
12水	大豆ご飯	○	魚の妻みそ焼き おひたし すまし汁	牛乳、大豆、 油揚げ、昆布、 さわら、みそ	米、ｷﾞﾈｰﾙ油、砂糖、 白ごま、麦	人参、小松菜、 えのきだけ、もやし、 大根、しめじ、 ほうれん草、長葱	出し昆布、酒、 えのきだけ、しょうゆ、 本みりん、 からし粉、 かつお節	738 kcal 34.8 g 23.4 g	
13木	ごはん	○	干草焼き ひじきの炒り煮 胡瓜のﾋﾞﾘ辛漬け みそ汁	牛乳、卵、ひじき、 豚肉、豆腐、 油揚げ、みそ	米、麦、ｷﾞﾈｰﾙ油、 砂糖、こんにゃく、 ごま油	玉葱、人参、 干し椎茸、ほうれん草、 胡瓜、生姜、 えのきだけ、小松菜	酒、塩、 しょうゆ、 かつお節、 本みりん、酢、 一味唐辛子、 宗田厚削り、 煮干削り	685 kcal 28.9 g 21.6 g	☆11日(火) <b>熊本県 郷土料理</b> 「だご」とはだごのこと。だご汁は熊本県の郷土料理の一つです。また、熊本県は、ﾄﾏﾄの生産量日本一です。給食では、「だご汁」をアレンジした、ﾄﾏﾄだご汁をつくりました。「高菜」は熊本県の阿蘇の寒冷な気候と大地が育む伝統野菜です。給食では、副菜に使用します。
14金	★海の日メニュー★ シーフードカレーライス	○	海藻サラダ 小玉すいか	牛乳、えび、いか、 鶏肉、チーズ、 海藻ミックス	米、麦、ｷﾞﾈｰﾙ油、 バター、小麦粉、 じゃが芋、砂糖、 ごま油	玉葱、にんにく、 人参、 マッシュルーム缶、 ﾄﾏﾄ缶、ｷﾞﾈｰﾙ油、 大根、小玉西瓜	鶏がら、 カレー粉、 白ワイン、塩、 こしょう、 赤ワイン、 ケチャップ、 ソース、 しょうゆ、酢、 本みりん	746 kcal 26.8 g 19.6 g	
18火	鶏そぼろ丼	○	ごぼうサラダ みそ汁	牛乳、鶏肉、卵、 みそ、豆腐、 油揚げ	米、ｷﾞﾈｰﾙ油、 砂糖、白ごま、 ごま油	生姜、枝豆、 ごぼう、大根、 人参、ナス、 小松菜	出し昆布、酒、 しょうゆ、塩、 酢、エッグケア （卵不使用ﾀﾞｲｰﾄﾞｽﾞ） 宗田厚削り、煮 干削り	764 kcal 32.0 g 28.8 g	☆14日(金) <b>海の日メニュー</b> 今年の海の日は、17日(月)です。明和中の給食では、エビやイカを使ったシーフードカレーを取り入れます。お楽しみに！
19水	ごはん	○	さばのカレー焼き 当座煮 ひじき和え 冬瓜のすまし汁	牛乳、さば、 かつお節、ひじき、 油揚げ	米、麦、でんぷん、 小麦粉、ｷﾞﾈｰﾙ油、 こんにゃく、砂糖	えのきだけ、しめじ、 人参、ほうれん草、 ｷﾞﾈｰﾙ油、冬瓜、 小松菜、長葱	酒、しょうゆ、 カレー粉、塩、 本みりん、酢、 出し昆布、 かつお節	713 kcal 31.2 g 24.3 g	
20木	★セレクト給食★ セルフ 照り焼きチキンバーガー (丸パン、照り焼きチキン、ゆで野菜)	○	夏野菜と豚肉のﾄﾏﾄｸﾘｰﾑ煮	ｼﾞｮｰ、鶏肉、 豚肉、白いんげん豆、 大豆、生クリーム	丸パン、砂糖、 でんぷん、ｷﾞﾈｰﾙ油、 ツイストマカロニ	生姜、ｷﾞﾈｰﾙ油、 胡瓜、にんにく、 玉葱、人参、ナス、 ｽｯｷｰ二、ﾄﾏﾄ缶	しょうゆ、 本みりん、酒、 鰹厚削り、 赤ワイン、 鶏がら、 ケチャップ、塩、 こしょう	689 kcal 36.3 g 22.5 g	☆20日(木) <b>セレクト給食</b> 夏休み前最後の給食は、給食委員会によるセレクト給食です。飲み物を事前に選びます。お楽しみに！

※食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	731	16.2	29.9	404	111	2.9	3.6	300	0.40	0.58	33	3.0	8.4