



[7 月 給 食 献 立 表]



令和6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	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	★行事食 半夏生★						
	たごはん		たこ	米、麦、調合油、砂糖	生姜、ごぼう、人参、万能葱	酒、出し昆布、しょうゆ、塩	705 kcal
	切り干し大根の和え物	○	ツナ水煮 	砂糖	切干し大根、キャベツ、小松菜	しょうゆ、しょうゆ、酢	29.5 g
	高野豆腐と野菜のうま煮		鶏肉、高野豆腐	油、こんにやく、じゃが芋、砂糖	ごぼう、人参、グリーンピース	しょうゆ、酒、水、鰹厚削り節、本みりん	16.0 g
国産オレンジ				オレンジ		2.9 g	
2月	★熊本県 郷土料理★						
	ご飯			米、麦			705 kcal
	阿蘇風からあげ	○	鶏肉 	でんぶん、なたね油	生姜、にんにく	塩、本みりん、酒、しょうゆ	30.2 g
	キャベツの高菜和え		かつお節	ごま油、白ごま	キャベツ、人参、高菜漬	しょうゆ	19.9 g
太平燕★24		豚肉、えび、かまぼこ	ラード、緑豆春雨、ごま油	生姜、人参、木耳、キャベツ、万能葱	水、鶏がら、豚骨、本みりん、酒、しょうゆ、塩、こしょう	2.2 g	
3月	★とうきょう元気農場バジル使用★						
	スパゲティアマトリチャーナ	○	ベーコン、豚肉、レンズ豆、チーズ	スパゲティ、油、オリーブ油	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、しめじ、マッシュルーム缶、トマトピューレ	ケチャップ、白ワイン、塩、こしょう、オレガノ	770 kcal
	バジルドレッシングサラダ			砂糖、油	人参、もやし、胡瓜、キャベツ、玉葱、りんご、バジル	穀物酢、パプリカ、からし粉、塩、しょうゆ	30.2 g
	紅茶のケーキ	○	牛乳、卵	小麦粉、バター、砂糖		ベーキングパウダー、食用紅茶	27.7 g
						2.5 g	
4月	★東京都の料理や食材を味わおう★						
	深川飯			米、麦、油、砂糖	ごぼう、生姜	水、酒、しょうゆ、本みりん	761 kcal
	夏野菜の卵焼き	○	豚肉、卵	油、じゃが芋、砂糖	ズッキーニ、玉葱、枝豆	酒、塩、しょうゆ	36.7 g
	野菜の江戸甘みそ和え		みそ	砂糖、油	小松菜、キャベツ、もやし	しょうゆ、酢	27.2 g
東京都産野菜の豚汁		豚肉、みそ	油、じゃが芋	にんにく、玉葱、キャベツ、長葱	鰹厚削り節、水、料理酒	3.6 g	
5月	★七タメニュー★						
	鮭寿司		鮭、卵	米、砂糖、油、白ごま		出し昆布、酒、酢、塩	711 kcal
	笹かまの磯辺揚げ	○	笹かまぼこ、青のり	小麦粉、なたね油		水	29.0 g
	短冊和え			砂糖、ごま油	大根、人参、胡瓜	酢、塩、しょうゆ	19.2 g
そうめん汁			そうめん、麩	人参、オクラ 	水、出し昆布、かつお節、塩、しょうゆ、酒、本みりん	3.5 g	
9月	★季節の献立★						
	鶏そぼろ丼	○	鶏肉、鶏肝臓、卵	米、油、砂糖	生姜、枝豆	出し昆布、酒、しょうゆ、塩	746 kcal
	ごぼうの練りごま和え		みそ	砂糖、白ごま、ごま油	ごぼう、大根、人参、胡瓜	酢、しょうゆ	31.1 g
	茹でとうもろこし				生とうもろこし	塩	24.0 g
冬瓜のすまし汁		豆腐	でんぶん	冬瓜、小松菜	水、出し昆布、かつお節、塩、しょうゆ、酒	2.8 g	
10月	★世界の料理 フランス★						
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン			700 kcal
	カスレ	○	白いんげん豆、鶏肉、ウィンナー	オリーブ油、パン粉	にんにく、玉葱、トマト缶、パセリ	水、鶏がら、塩、こしょう	34.0 g
	リヨネーズポテト		ハム	油、じゃが芋 	玉葱、人参	塩、こしょう	26.2 g
ペイザンヌスープ		豚肉	調合油	生姜、人参、玉葱、キャベツ	白ワイン、鶏がら、水、塩、こしょう、しょうゆ	3.3 g	
11月	ごはん			米、麦			773 kcal
	さばのカレー焼き	○	さば	でんぶん、小麦粉、油		酒、しょうゆ、カレー粉、塩	32.5 g
	昆布和え		塩昆布	白ごま	キャベツ、胡瓜	塩	24.5 g
	金時豆の甘煮		金時豆	砂糖		しょうゆ、水	2.7 g
	じゃが芋と油揚げのみそ汁		油揚げ、わかめ、みそ	じゃが芋	えのきだけ、長葱	水、鰹厚削り節	
12月	ご飯			米、麦			758 kcal
	わかさぎの南蛮漬け	○	わかさぎ	でんぶん、小麦粉、なたね油、油、砂糖	玉葱、人参、赤ピーマン	だし汁、酢、塩、しょうゆ、一味唐辛子	32.3 g
	もやしとわかめの中華和え		わかめ、ツナ水煮	砂糖、ごま油	もやし、人参	しょうゆ、酢、一味唐辛子	25.0 g
	家常豆腐		豚肉、生揚げ、豆みそ、八丁味噌	調合油、砂糖、でんぶん、ごま油	にんにく、人参、たけのこ、干し椎茸、キャベツ、ピーマン、長葱	水、鶏がら、しょうゆ、酒、塩	2.4 g

16 火	★海の日メニュー★ シーフードカレーライス	えび、いか、あさり、鶏肉	米、麦、油、バター、小麦粉、じゃが芋、砂糖	玉葱、にんにく、生姜、人参、マッシュルーム缶、トマト缶	水、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、ソース、しょうゆ	761 kcal
	わかめとツナのサラダ	わかめ、ツナ水煮		キャベツ	エッグゲア（卵不使用マヨネーズ）、しょうゆ	27.6 g
	小玉西瓜			小玉西瓜		22.2 g
						3.0 g
17 水	ご飯		米、麦			795 kcal
	魚の麦みそ焼き	さわら、みそ	砂糖、白ごま、麦		酒、しょうゆ、本みりん	35.3 g
	野菜のからししょうゆ和え		砂糖	小松菜、人参、もやし	しょうゆ、酢、からし粉、塩	21.1 g
	肉じゃが	豚肉	油、糸こんにゃく、じゃが芋、砂糖	玉葱、人参	水、鰹厚削り節、しょうゆ、酒	2.6 g
18 木	ご飯		米、麦			703 kcal
	いかのから揚げ薬味ソースがけ	いか	でんぶん、小麦粉、なたね油、砂糖	にんにく、生姜、長葱	酒、しょうゆ、酢、本みりん	32.2 g
	野菜のごま酢漬		砂糖、白ごま	人参、もやし、小松菜、キャベツ	しょうゆ、水、酢	19.3 g
	具沢山みそ汁	豚肉、豆腐、みそ	じゃが芋	大根、人参、ごぼう、長葱	水、宗田厚削り、煮干削り、酒	2.7 g

★セレクト給食★
セルフハンバーガーの中身をセレクトします。照り焼きチキンもしくは白身魚のフライのどちらか1つを選びます。

19 金	ジョア	ジョア				746 kcal
	セルフ照り焼きチキンバーガー	鶏肉	丸パン、砂糖、でんぶん	生姜、キャベツ、胡瓜	しょうゆ、本みりん、料理酒、水、鰹厚削り節	37.8 g
	南瓜のガーリック炒め	ベーコン	油	にんにく、玉葱、かぼちゃ、エリンギ	塩、こしょう	24.3 g
	夏野菜と豚肉のトマト煮	豚肉、白いんげん豆、大豆、生クリーム	油、ツイストマカロニ	にんにく、生姜、玉葱、人参、ナス、ズッキーニ、トマト缶	赤ワイン、水、鶏がら、ケチャップ、塩、こしょう	3.3 g
19 金	ジョア	ジョア				750 kcal
	セルフフィッシュバーガー	ホキ	丸パン、小麦粉、パン粉、パン粉、なたね油	キャベツ、胡瓜	塩、こしょう、酒、ソース	39.3 g
	南瓜のガーリック炒め	ベーコン	油	にんにく、玉葱、かぼちゃ、エリンギ	塩、こしょう	21.3 g
	夏野菜と豚肉のトマト煮	豚肉、白いんげん豆、大豆、生クリーム	油、ツイストマカロニ	にんにく、生姜、玉葱、人参、ナス、ズッキーニ、トマト缶	赤ワイン、水、鶏がら、ケチャップ、塩、こしょう	3.4 g

※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	741	17.4	27.8	416	109	3.4	3.7	341	0.45	0.56	36	2.9	8.2

～7月の献立から～

7月1日 半夏生

半夏生とは、夏至から数えて11日目にあたる日からの5日間を言います。様々な説がありますが、昔は農作業の目安としており、関西地方ではタコを食べる習慣があります。8本足のタコの吸盤が吸い付く様子にあやかり、「苗がしっかり根を張りますように」という願いを込めて神様にたこを捧げたからとされています。そこで、給食では、たこを使った「たこごはん」が登場します。しっかり苗が育ち、みなさんの元に美味しい食材が届くことを願いましょう。



7月2日

熊本県の郷土料理

「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。「太平燕」とは、春雨を使用したスープです。鶏がらと豚骨の2種類のだしでうまみたっぷりに仕上げます。

7月3日 とうきょう 元気農場バジル

バジルドレッシングサラダで使うバジルは、とうきょう元気農場で栽培された、この時期限定のフレッシュバジルです。新鮮なバジルは、八百屋さんにも枝付きで納品してもらいます。

7月4日 東京都の 料理や食材を味わおう

2年生は、5日に校外学習で東京巡りをします。そこで給食では、郷土料理である深川飯や東京都の食材をたっぷり使った料理が登場します。給食でも「東京都」を楽しんでください。

7月8日 七夕メニュー

7日は七夕です。星に見立てたいり卵が入りの鮭寿司、短冊飾りをイメージして作る短冊和えなど、給食は色とりどりの料理に加え、たくさんの星を料理にちりばめて仕上げます。



7月9日 季節の献立

夏野菜の1つである、とうもろこしが登場します。150本のとうもろこしの皮むきを1組1年生が担当します。給食室では、明和中生が美味しく食べられるよう、丁寧に茹でます。

7月10日 世界の料理 フランス

7月26日～8月11日までパリオリンピック競技大会が開催されます。そこで給食ではフランスの料理にしました。たくさんの選手が活躍できるように、給食をしっかり食べて応援しましょう。



7月16日 海の日メニュー

今年の海の日は15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。また、夏ならではの果物、すいかも登場します。お楽しみに！